

# Dance Step スケジュール

2021/4/15

|       | 月                                     |                                        | 火                                               |    | 水                                  |    | 木                                     |                                    | 金                                               |                                          | 土                                |                                        |
|-------|---------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|----|------------------------------------|----|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|
|       | 3F                                    | 2F                                     | 3F                                              | 2F | 3F                                 | 2F | 3F                                    | 2F                                 | 3F                                              | 2F                                       | 3F                               | 2F                                     |
| 10:00 |                                       |                                        |                                                 |    |                                    |    |                                       |                                    |                                                 |                                          |                                  | 10:00~11:20<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>こちゃか |
| 11:00 |                                       |                                        |                                                 |    |                                    |    |                                       |                                    |                                                 |                                          |                                  | 11:30~12:50                            |
| 12:00 |                                       |                                        |                                                 |    |                                    |    |                                       | 11:30~12:50<br>ストレッチヨガ<br>長谷川      |                                                 |                                          |                                  | 11:30~12:50<br>ハタヨガ<br>こちゃか            |
| 13:00 |                                       |                                        |                                                 |    | 13:00~14:20<br>ジャズダンス<br>森田        |    | 13:00~14:20<br>シニアヨガ<br>長谷川           |                                    |                                                 |                                          | 13:30~15:40<br>DS<br>かわさき        |                                        |
| 14:00 | 14:00~15:20<br>第2・4のみ<br>シニアヨガ<br>長谷川 |                                        | 14:00~16:00<br>大人バレエ&<br>機能調整体幹<br>トレーニング<br>中谷 |    | 14:30~15:50<br>バレエ<br>エクササイズ<br>森田 |    | 14:30~15:50<br>ストレッチヨガ<br>長谷川         |                                    |                                                 |                                          | 15:50~16:50<br>マスターストレッチ<br>かわさき |                                        |
| 15:00 |                                       |                                        |                                                 |    |                                    |    |                                       |                                    |                                                 |                                          |                                  |                                        |
| 16:00 | 16:00~17:00<br>マスターストレッチ<br>こちゃか      |                                        |                                                 |    |                                    |    | 16:00~18:00<br>DMP&ジャズ<br>かわさき<br>休講中 |                                    |                                                 |                                          |                                  |                                        |
| 17:00 | 17:00~18:00<br>キッズ<br>MISUZU          | 17:40~19:00<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>こちゃか | 18:00~19:00<br>キッズ<br>MISUZU                    |    | 17:00~18:00<br>バレエA<br>森田          |    |                                       |                                    |                                                 | 17:40~19:00<br>ハタヨガ<br>こちゃか              | 17:00~19:00<br>DMP&ジャズ<br>かわさき   |                                        |
| 18:00 |                                       |                                        |                                                 |    | 18:00~19:00<br>バレエB<br>森田          |    |                                       | 18:30~19:30<br>ヒップホップ<br>初級<br>mei | 18:45~20:45<br>大人バレエ&<br>機能調整体幹<br>トレーニング<br>中谷 |                                          |                                  |                                        |
| 19:00 | 19:20~20:40<br>ハタヨガ<br>こちゃか           |                                        | 20:00~21:00<br>フリースタイル<br>第3のみ<br>NOBU          |    | 19:00~20:20<br>バレエ<br>エクササイズ<br>尾山 |    | 20:30~21:30<br>ジャズダンス<br>かわさき         |                                    |                                                 | 19:20~20:40<br>リフレッシュ&<br>リラクソヨガ<br>こちゃか | 19:30~20:30<br>キッズ<br>MISUZU     |                                        |
| 20:00 |                                       |                                        |                                                 |    | 20:25~21:45<br>ジャズダンス<br>森田        |    |                                       |                                    |                                                 |                                          |                                  |                                        |
| 21:00 |                                       |                                        |                                                 |    |                                    |    |                                       |                                    |                                                 |                                          |                                  |                                        |

★スケジュール等は変更になる場合がございますのでお気軽にお問い合わせください。

★クラスはすべて予約制となっています