

Dance Step スケジュール

2021/10/1

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