

# Dance Step スケジュール

2022/9/5

	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					11:00~12:20 ジャズダンス初級 森田		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
12:00												
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		13:00~15:00 大人バレエ& 機能調整体幹 トレーニング 中谷			13:30~15:40 ※DS かわさき
14:00	14:00~15:20 第2・4のみ シニアヨガ 長谷川				14:30~15:50 リラックス ストレッチ 森田		14:30~15:50 ストレッチヨガ 長谷川					
15:00												15:50~16:50 マスターストレッチ かわさき
16:00	16:00~17:00 マスターストレッチ こちゃか											
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			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 ※キッズ MISUZU		18:00~19:00 ※バレエB 森田		18:00~19:00 ※ヒップホップ mei		18:45~20:45 大人バレエ& 機能調整体幹 トレーニング 中谷			
19:00					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					19:30~20:30 ※キッズ MISUZU
20:00	19:20~20:40 ハタヨガ こちゃか		19:30~20:30 ※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			20:30~21:30 ※ロック&ソウル ゆーへい									

★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

※2022/11/20（日）発表会までリハーサルをしていますので通常クラスと異なります