

Dance Step スケジュール

2023/1/20

	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 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 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					15:50~16:50 マスターストレッチ かわさき
15:00					15:30~16:50 ジャズダンス基礎 YUKO		16:15~17:45 月イチワークショップ 第2のみ					17:00~19:00 バレエピラティス &ジャズダンス かわさき
16:00	16:00~17:00 マスターストレッチ こちゃか				18:00~19:00 キッズ MISUZU		18:00~19:00 バレエA 森田		18:00~19:20 ヒップホップ mei			18:00~19:20 ハタヨガ こちゃか
17:00	17:00~18:00 キッズ MISUZU				18:00~19:00 キッズ&K-POP MISUZU		19:00~20:20 リラックス ストレッチ 尾山		19:00~20:20 ジャズダンス かわさき			19:15~20:15 キッズ MISUZU
18:00	18:00~19:20 コンディショニング 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 YUKO					
19:00	19:30~20:30 マスターストレッチ こちゃか				20:30~21:30 ロック&ソウル 第1・3のみ ゆーへい							
20:00												
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