

Dance Step スケジュール

2026/9/16

月		火		水		木		金		土		日
3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F
						11:30~12:50 ストレッチヨガ 長谷川				10:00~11:20 コンディショニング ヨガ こちゃか		11:00~12:20 コンテンポラリー(mizue)
						13:00~14:20 シニアヨガ 長谷川				11:30~12:30 ピラティス &ストレッチ	11:30~12:50 ハタヨガ こちゃか	第 1 日曜日
				13:30~14:30 50歳からのダンス YUKO		14:30~15:50 ストレッチヨガ 長谷川						11:30~12:30 50歳からのダンス (かわさき) 第 4 日曜日
				15:00~16:20 バレエ エクササイズ 森田						13:30~15:40 DS かわさき		13:00~14:00 サンバイザーズ (かわさき) 第 4 日曜日
16:00~17:00 マスターストレッチ こちゃか												15:30~17:00 バレエワークショップ (水口) 第 3 日曜日
17:00~18:00 キッズダンス MISUZU				17:00~18:00 キッズバレエダンス 森田	17:30~18:50					15:50~16:50 マスターストレッチ かわさき		
18:00~19:20 コンディショニング ヨガ こちゃか	18:00~19:00 キッズ K-POP MISUZU			18:00~19:00 キッズジャズ 森田	健康体操 尾山	18:00~19:00 キッズヒップホップ mei		18:00~19:20 ハタヨガ こちゃか		17:00~19:00 バレエピラティス &ジャズダンス かわさき		11:00~12:00 ブレイクダンス (RYO-G) ※不定期
19:30~20:30 ブレイクダンス RYO-G	19:20~20:20 フリースタイル 第 2・4 NOBU			19:10~20:30 ジャズダンス YUKO		19:00~20:20 ジャズダンス かわさき		19:30~20:50 大人バレエ mizue		19:15~20:15 キッズダンス MISUZU		
						20:30~21:30 ヒップホップ mei						



ヨガ・マスターストレッチ・大人バレエクラスは
すべて予約制となっています

