

# Dance Step スケジュール

2026/9/29

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

お気軽にお問い合わせ下さい。

