Dance & Body studio

Belly Fit レッスンプログラム スケジュール 2023 8月

	1日 Tue	2日 Wed	3日 Thu	4日 Fri	5日 Sat	6日 Sun	7日 Mon	8日 Tue	9日 Wed	10日 Thu	11日 Fri	12日 Sat	13日 Sun	14日 Mon	15日 Tue	16日 Wed	17日 Thu	18日 Fri	19日 Sat	20日 Sun	21日 Mon	22日 Tue	23日 Wed	24日 Thu	25日 Fri	26日 Sat	27日 Sun	28日 Mon	29日 Tue	30日 Wed	31日 Thu
9:00																														
10:00	スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 10:00~11:30	はじめてのベリーダンス 10:00~11:10	スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 10:00~11:30	脚細ウォーキング 10:00~11:20	誰でも簡単ストレッチ（全年齢対応） 10:00~11:00	アロマで癒すピラティス 9:30~10:50	プライベート 10:00~11:10	スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 10:00~11:30	はじめてのベリーダンス 10:00~11:10	スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 10:00~11:30	プライベート 10:00~11:30							脚細ウォーキング 10:00~11:20	誰でも簡単ストレッチ（全年齢対応） 10:00~11:00	アロマで癒すピラティス 9:30~10:50	プライベート 10:00~11:10	スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 10:00~11:30	はじめてのベリーダンス 10:00~11:10	スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 10:00~11:30	プライベート 10:00~11:30			脚細ウォーキング 10:00~11:30	スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 10:00~11:30	はじめてのベリーダンス 10:00~11:10	スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 10:00~11:30
11:00																														
12:00																														
13:00	ベリーダンス簡単振付 13:00~14:30		はじめてのベリーダンス 13:00~14:10	美姿勢ボディメイクプログラム（予約制） 13:00~14:20			スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 13:00~14:30	ベリーダンス簡単振付 13:00~14:30		はじめてのベリーダンス 13:00~14:10	美姿勢ボディメイクプログラム（予約制） 13:00~14:20							美姿勢ボディメイクプログラム（予約制） 13:00~14:20			スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 13:00~14:30	ベリーダンス簡単振付 13:00~14:30		はじめてのベリーダンス 13:00~14:10	美姿勢ボディメイクプログラム（予約制） 13:00~14:20			スーパーストレッチ＋美筋トレーニング 13:00~14:30	ベリーダンス簡単振付 13:00~14:30		はじめてのベリーダンス 13:00~14:10
14:00																														
15:00																														
16:00		Dance for KIDS 初級 3歳~ 16:15~17:15							Dance for KIDS 初級 3歳~ 16:15~17:15													Dance for KIDS 初級 3歳~ 16:15~17:15							Dance for KIDS 初級 3歳~ 16:15~17:15	
17:00	タレント養成 17:30~19:00	タレント養成 17:30~19:00	Dance for KIDS 中級 小学生以上~ 17:30~18:30				KIDS DANCE ビギナー（フリースタイル） 17:00~18:00 キッズステージ練習（退抜） キッズダンサーのステージリハーサルに使用します（不定期開催） 18:00~19:10	タレント養成 17:30~19:00	タレント養成 17:30~19:00	Dance for KIDS 中級 小学生以上~ 17:30~18:30	コーディネーショントレーニングゲーム（for Kids） 17:30~18:15							コーディネーショントレーニングゲーム（for Kids） 17:30~18:15			KIDS DANCE ビギナー（フリースタイル） 17:00~18:00 キッズステージ練習（退抜） キッズダンサーのステージリハーサルに使用します（不定期開催） 18:00~19:10	タレント養成 17:30~19:00	タレント養成 17:30~19:00	Dance for KIDS 中級 小学生以上~ 17:30~18:30	コーディネーショントレーニングゲーム（for Kids） 17:30~18:15			KIDS DANCE ビギナー（フリースタイル） 17:00~18:00 キッズステージ練習（退抜） キッズダンサーのステージリハーサルに使用します（不定期開催） 18:00~19:10	タレント養成 17:30~19:00	Dance for KIDS 中級 小学生以上~ 17:30~18:30
18:00						空手教室（一友会） 18:00~19:30					ダンス（Girls） 18:30~19:30		空手教室（一友会） 18:00~19:30						空手教室（一友会） 18:00~19:30						空手教室（一友会） 18:00~19:30				
19:00	スロージャズダンス 19:00~20:20	スロージャズダンス 19:00~20:20					心身整うシバナンダヨガ 19:30~21:00	アロマで癒すピラティス 19:00~20:20	スロージャズダンス 19:00~20:20	即興のお芝居WS 17:30~19:30				心身整うシバナンダヨガ 19:30~21:00				美尻トレ 19:00~20:00			スロージャズダンス 19:00~20:20	アロマで癒すピラティス 19:00~20:20	スロージャズダンス 19:00~20:20				心身整うシバナンダヨガ 19:30~21:00		スロージャズダンス 19:00~20:20	
20:00																														
21:00																														