



Dance & Body studio

BellyFit

レッスンプログラム スケジュール 2024 6月～

※詳細につきましてはホームページをご確認ください。

更新日 2024.5.24

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00							
10:00	脚細ウォーキング 10:00~11:20	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
11:00							
12:00							
13:00	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		
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	KIDS DANCE ビギナー 17:00~18:00		Dance for KIDS 初級 3歳~ 16:15~17:15				
18:00	第1,3 なおみ 第2,4 AYA 第5 休講	ダンス上級 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		
19:00	空手教室 (一友会) 18:30~20:00	第2,第4火曜 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		第1,第3金曜 美尻トレ 19:00~20:00		
20:00							
21:00							

講師

- 内藤 未映 ●●●●●
- 佐々木 博子 ●●●●●
- AYA ●●●●●
- motoco ●●●●●
- なおみ ●●●●●
- 内堀 直也 ●●●●●
- Natsuki ●●●●●
- ai ●●●●●
- 花火 ●●●●●
- miki ●●●●●
- 一友会 ●●●●●



HP

LINE