



Dance & Body studio

BellyFit

レッスンプログラム スケジュール 2024 10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 2024.9.28

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
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	ベリーダンス 超基礎 9:30～10:30 ベリーダンス トライバル 10:30～11:30	スーパー ストレッチ + 美筋 トレーニング 10:00～11:30		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						第1、第3土曜	
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			
14:00							
15:00							
16:00			第2、第4水曜				
17:00	Dance for KIDS リリカル 初級 3歳～ 17:00～18:00	Dance for KIDS フュージョン上級 (選抜制) 17:30～18:45	Dance for KIDS テーマパーク 小学生以上 16:30～17:30	Dance for KIDS フリースタイル 初級 3歳～中学生 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		
18:00							
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	第1、第3水曜 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 (light blue) ai (red) SAYAKA (yellow) AMY (orange)
 内堀 直也 (green) miki (pink) Natsuki (magenta) motoco (olive)

一友会 (grey)

※脚細ウォーキング(佐々木 博子)の日程についてはお問い合わせください。
 ※プライベートレッスンのご予約を随時承ります。



HP

LINE