



Dance & Body studio

BellyFit

レッスンプログラムスケジュール 2025 3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 2025.3.19

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00							
10:00			ベリーダンス 超基礎 9:30~10:30	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		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 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		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 テーマパーク 小学生以上 16:30~17:30	2025.5月より			
18:00		Dance for KIDS フュージョン上級 (選抜制) 17:30~18:45		Jr Dance フリースタイル 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	ベリーダンス 超初級 19:00~20:00			第1,第3金曜	美尻トレ 19:00~20:00	
20:00							
21:00							

講師

内藤 未映

AMY

内堀 直也

SAYAKA

Natsuki

motoco

一友会

※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