



Dance & Body studio

BellyFit

レッスンプログラムスケジュール 2025 5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 2025.4.26

	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			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				
18:00		Dance for KIDS フュージョン上級 (選抜制) 17:30～18:45		2025.5月より Jr Dance LOCK/HIPHOP 18:00～19:00	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 SAYAKA AMY

内堀 直也 ちゃんゆい 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