



Dance & Body studio

BellyFit

レッスンプログラムスケジュール 2025 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 2025.10.02

	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			アロマで癒す ピラティス 9:30～10:50
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			
14:00							
15:00							
16:00			第2、第4 水曜 Dance for KIDS テーマパーク 小学生以上 16:30～17:30				
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			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		ベリーダンス 超初級 19:00～20:00		Jr Dance LOCK/HIPHOP 18:00～19:00			
19:00	空手教室 (一友会) 18:30～20:00				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

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