

12月のスタジオプログラム

曜日	月	火	水	曜日	金	土	日	曜日
9:30				9:30				9:30
10:00		ピラティス(60) JIN	18日 ズンバ 小山	10:00	中高年からの 健康づくり(75) 星原	第1・3及び 第5(5週目がある 場合) パワーヨガ(60) 角田	子供のバレエ	10:00
10:30			New! 25日 K-POP Risa	10:30				10:30
11:00	16日 簡単ステップ	S☆ Dance 2日 シニア ダンス		11:00		11:05 14日 パンプ& シェイプ	子供のバレエ	11:00
11:15	9・23日 ズンバ 中村			11:15	13・20・27日 11:10~ 12:25 ママ&ベビー キッズバレエ (60)	11:05 7・28日 ズンバ 塚本	子供のバレエ	11:15
11:30	16日 ステップ		4日 ズンバ 小山	11:30				11:30
12:00		11:15 はじめよう フィットネス(70) 伊藤	11・18・25日 癒しのヨガ 角田	12:00				12:00
12:30				12:30		子供のバレエ	子供のバレエ	12:30
13:00			今月はお休みです ママ&ベビー・キッズ バレエ(75)	13:00				13:00
13:30		はじめよう フィットネス(70) 伊藤		13:30		子供のバレエ		13:30
14:00				14:00	健康太極拳(75) 西島	子供のバレエ	子供のバレエ	14:00
14:30				14:30		子供のバレエ		14:30
15:00				15:00	ザ・コア& ストレッチ			15:00
15:30		3日 17日 癒しの ヨガ 角田	10・24日 ザ・コア& ストレッチ	15:30		子供のバレエ	8日 J-pop 星満	15:30
16:00				16:00			15日 Jステップ 星原	16:00
16:30				16:30			22日 クリスマス ズンバ 塚本	16:30
17:00				17:00		子供のバレエ	Christmas Zumba	17:00
17:30				17:30		子供のバレエ		17:30
18:00				18:00		子供のバレエ	12月まで 子どものバレエ 臨時レッスン	18:00
18:30	子供の バレエ		18:00 4・18日 ズンバ 塚本	18:30	子供のバ レエ			18:30
19:00		子供の バレエ	子供の バレエ 11月は 休講	19:00		子供のバレエ		19:00
19:30	子供の バレエ		19:15 11日 ズンバ 中村	19:30	子供のバ レエ			19:30
20:00				20:00		子供のバレエ		20:00
20:30	子供の バレエ		ピラティス(60) JIN	20:30	子供のバ レエ	子供のバレエ		20:30
21:00		大人の バレエ 高校生 ~		21:00				21:00
21:30	子供の バレエ			21:30	子供のバ レエ			21:30
曜日	月	火	水	曜日	金	土	日	曜日

無料プログラム
有料プログラム