

【研修室】映像レッスンスケジュール(12月)

曜日	時間	レッスン内容
月曜日 (2本で1本200円です)	22:00-22:13	1ブロックダンス vol.2(初心者~)
	22:15-22:26	睡眠の質を高めるおやすみストレッチ
火曜日	22:00-22:28	ベリーダンス入門編
木曜日	21:15-22:00	初中級エアロ(フットパターンチャレンジ)
	22:10-22:40	腰周りのストレスを軽減するストレッチ
金曜日	21:05-21:35	初級HIPHOPvol.1
	21:45-22:09	HIIT(High-intensity interval training)
	22:10-22:26	お休み前の疲労回復ストレッチ
土曜日	21:05-21:34	姿勢改善エクササイズ
	21:40-22:22	ビューティーシェイプダンス vol.3

※映像レッスンは終了時間が1~3分程度前後する場合がございます。
予めご了承の上ご参加くださいますようお願いいたします。

料金：1レッスン200円(税込)

※ナイトパスをお持ちの方は無料でご参加いただけます
⇒フロントで受付は必要です

【研修室】映像レッスンスケジュール(1月)

曜日	時間	レッスン内容
月曜日	22:00-22:13	10分ダンスダイエット(レゲトン編)
	22:15-22:32	夜のルーティン疲労回復ストレッチ
火曜日	22:00-22:35	かんたんベリーダンス
木曜日	21:15-21:49	初中級エアロ(足技に挑戦)
	21:55-22:24	全身ストレッチ(体スッキリリセット)
金曜日	21:05-21:51	HIPHOPを踊ってみよう
	22:00-22:11	肩コリ・首コリ解消ストレッチ
	22:13-22:38	おやすみ前の疲労回復ヨガ
土曜日	21:05-21:35	バーニングファイターvol.1(パンチ・キックなど)
	21:40-22:08	全身ストレッチ
	22:09-22:21	美脚への第1歩・股関節ストレッチ

料金：1レッスン200円(税込)

※ナイトパスをお持ちの方は無料でご参加いただけます⇒フロントで受付は必要です

※ ◀ はショートレッスンの為、2本で200円となります。