

【研修室】映像レッスンスケジュール(2月)

曜日	時間	レッスン内容
月曜日	22:00-22:20	20分ダンスダイエット(ジャズ・ラテン編)
	22:21-22:33	睡眠の質を高めるおやすみストレッチ
火曜日	22:00-22:38	優雅に舞うベリーダンス(初心者OK)
木曜日	21:15-21:52	中級ガールズHIPHOP
	22:00-22:06	足のむくみ解消ストレッチ
	22:07-22:38	腰周りのストレスを軽減するストレッチ
金曜日	21:05-21:38	中級エアロ
	21:45-22:13	初級ジャズダンス
	22:14-22:30	全身伸ばしてリフレッシュ
土曜日	21:05-21:26	バーニングファイター(空手編)
	21:27-21:43	全身ストレッチ
	21:50-22:30	ジャズダンス入門

※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

※ ◀ はショートレッスンの為、2本で200円となります。

【研修室】映像レッスンスケジュール(3月)

曜日	時間	レッスン内容
月曜日	22:00-22:22	20分ダンスダイエット(HIPHOP・レゲトン編)
	22:23-22:40	夜のルーティン疲労回復ストレッチ
火曜日	22:00-22:49	ベリーダンスを踊ってみよう(初級編)
木曜日	21:20-21:50	初中級ダンスエアロ
	21:55-22:21	美BODY(とことんお尻トレーニング)
	22:22-22:30	おやすみ前のストレッチ
金曜日	21:15-22:06	初中級ダンスエアロ
	22:08-22:41	体幹トレーニング
	22:41-22:43	ながらエクササイズ:質の良い睡眠で疲労回復
土曜日	21:15-21:53	初級エアロ
	22:00-22:23	呼吸がしやすい身体へ導くストレッチ
	22:24-22:35	おやすみストレッチ

※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

※ ◀ はショートレッスンの為、2本で200円となります。