

【研修室】映像レッスンスケジュール(4月)

曜日	時間	レッスン内容
月曜日	21:10-21:25	呼吸を深めるピラティス
	21:26-21:38	ダンスエクササイズ(全カダンス)
	21:45-22:20	初中級ダンスエアロ
火曜日	22:00-22:44	初中級ジャズダンス
木曜日	21:20-21:58	初級ボクシングエクササイズ(初心者OK)
	22:04-22:19	二の腕と背中スッキリピラティス
	22:20-22:32	睡眠の質を高めるおやすみストレッチ
金曜日	21:15-21:46	中級入門エアロ
	21:50-22:13	呼吸がしやすい身体へ導くストレッチ
	22:13-22:29	全身伸ばしてリフレッシュ
土曜日	21:15-22:00	初中級エアロ(振り付けを楽しむ)
	22:05-22:33	HIPHOP基礎練習
	22:33-22:44	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。