

【研修室】映像レッスンスケジュール(5月)

曜日	時間	レッスン内容
月曜日	21:10-21:42	入門エアロ
	21:45-22:30	初中級ダンスエアロ
火曜日	22:00-22:44	初中級エアロ
木曜日	21:20-21:50	姿勢改善ピラティス
	21:55-22:42	ビューティーシェイプダンス
金曜日	21:15-21:43	ベリーダンス入門編
	21:45-22:05	ベリーダンス基本動作上半身①
	22:05-22:31	ベリーダンス基本動作下半身②
土曜日	21:15-22:02	中級エアロ
	22:05-22:27	20分ダンスダイエット(HIPHOPレゲトン編)
	22:27-22:37	睡眠の質を高める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。