



5月の『SPOT』レッスン



	5月2日(金) 研修室/第3体育室	5月9日(金) 研修室	5月16日(金) 研修室	5月21日(水) 研修室	5月23日(金) 研修室	5月30日(金) 研修室/第3体育室	
9:00	HIPHOP基礎 9:10-9:38 映像		HIPHOP基礎 9:10-9:38 映像			HIPHOP基礎 9:10-9:38 映像	9:00
10:00	HIPHOPを踊ってみよう 9:40-10:26 映像 研修室	肩・腰・膝痛 予防体操 9:45-10:30 児島	HIPHOPを踊ってみよう 9:40-10:26 映像		肩・腰・膝痛 予防体操 9:45-10:30 児島	HIPHOPを踊ってみよう 9:40-10:26 映像 研修室	10:00
11:00							11:00
12:00							12:00
13:00				リラックス &ストレッチ 13:10-13:55 木村			13:00
14:00							14:00
16:00							16:00
19:00							19:00
20:00							20:00
21:00	ヨガ45 21:10-21:55 藤長 第3体育室	暑い日が続きます。 水分補給していこう!! 				ヨガ45 21:10-21:55 藤長 第3体育室	21:00
22:00							22:00

◆参加費:45分レッスン600円(税込) ◆映像レッスンは1本200円(税込)
※21:10～のヨガはナイトパス対象クラス