

【研修室】映像レッスンスケジュール(7月)

曜日	時間	レッスン内容
月曜日	21:10-21:55	初級エアロ
	22:00-22:44	初中級ジャズダンス
火曜日	22:00-22:32	ベリーダンス基本動作 下半身編③
木曜日	21:20-21:50	腰周りのストレスを軽減するストレッチ
	21:55-22:26	入門エアロ
金曜日	21:15-21:58	楽しさ倍増!! ジョイントエアロ(初中級)
	22:00-22:19	すきま時間のリフレッシュヨガ
	22:20-22:36	全身ストレッチ
土曜日	21:15-22:02	ラテン基礎
	22:05-22:40	ダンサブルエアロ

※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。