

# 【研修室】映像レッスンスケジュール(9月)

曜日	時間	レッスン内容
月曜日	21:15-22:00	初中級エアロ(フットパターンチャレンジ)
	22:10-22:30	猫背改善ピラティス(背中スッキリ)
	22:31-22:41	おやすみストレッチ
火曜日	21:10-21:58	ベリーダンス初級(9月2日・9日のみ)
	22:00-22:30	腰周りのストレスを軽減するストレッチ
木曜日	21:20-21:53	初中級エアロ(脱初心者!・足技挑戦)
	22:00-22:24	お休み前の疲労回復ヨガ(快眠効果・眼精疲労緩和)
	22:25-22:36	睡眠の質を高めるおやすみストレッチ
金曜日	21:15-21:45	JAZZダンス(ウォーキング編)
	21:46-22:13	JAZZダンス(基礎トレーニング・ダンスの為の体づくり)
	22:14-22:35	JAZZダンススキルアップ(手足の見せ方&ターン)
土曜日	21:15-22:00	初級エアロ(燃焼効果大!!)
	22:05-22:33	中級エアロ(大きく動いて脂肪燃焼)

※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。◀は3本で200円!!JAZZを楽しもう