

2022年11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	1 9:30 ビラティス 10:45 リラックスヨガ 15:00 キッズダンス入門(えみか) 16:00 ジャズ入門(えみか) 17:00 ジャズ初級(えみか) 18:00 ジャズ初中級(えみか)	2 9:00 美bodyヨガ 16:00 キッズダンス初級(えり) 17:00 ヒップホップ入門(えり) 18:00 ヒップホップ初級(えり)	3 定休日	4 9:30 ビラティス 15:00 チア入門(えみか) 16:00 ヒップホップ入門(えみか)	5 9:00 キッズダンス入門(えり) 10:00 キッズダンス初級(えり) 11:00 ヒップホップ入門(えり) 12:00 ヒップホップ中級(えり) 13:15 キッズダンス 超入門(あやの) 14:15 キッズダンス 入門(あやの) 15:15 ジャズ 入門(あやの) 16:15 ながフェス(あやの)	6
7 9:30 やさしいヨガ 11:00 姿勢改善ヨガ 16:00 キッズダンス入門(アツツン) 17:00 ヒップホップ入門(アツツン)	8 15:00 キッズダンス入門(えみか) 16:00 ジャズ入門(えみか) 17:00 ジャズ初級(えみか) 18:00 ジャズ初中級(えみか)	9 9:00 美bodyヨガ 10:30 リトミック(45分) 16:00 キッズダンス初級(えり) 17:00 ヒップホップ入門(えり) 18:00 ヒップホップ初級(えり)	10 定休日	11 9:30 ビラティス 15:00 チア入門(えみか) 16:00 ヒップホップ入門(えみか)	12 9:00 キッズダンス入門(えり) 10:00 キッズダンス初級(えり) 11:00 ヒップホップ入門(えり) 12:00 ヒップホップ中級(えり) 13:15 キッズダンス 超入門(あやの) 14:15 キッズダンス 入門(あやの) 15:15 ジャズ 入門(あやの)	13 10:00 キッズダンス入門(翔太郎) 11:00 ヒップホップ入門(翔太郎) 12:00 ながフェス(翔太郎)
14 9:30 やさしいヨガ 11:00 姿勢改善ヨガ 16:00 キッズダンス入門(アツツン) 17:00 ヒップホップ入門(アツツン) 18:00 ながフェス(アツツン)	15 9:30 ビラティス 10:45 リラックスヨガ 15:00 キッズダンス入門(えみか) 16:00 ジャズ入門(えみか) 17:00 ジャズ初級(えみか) 18:00 ジャズ初中級(えみか)	16 10:30 リトミック(45分) 16:00 キッズダンス初級(えり) 17:00 ヒップホップ入門(えり) 18:00 ヒップホップ初級(えり)	17 定休日	18 9:30 ビラティス 15:00 チア入門(えみか) 16:00 ヒップホップ入門(えみか)	19 9:00 キッズダンス入門(えり) 10:00 キッズダンス初級(えり) 11:00 ヒップホップ入門(えり) 12:00 ヒップホップ中級(えり) 13:15 キッズダンス 超入門(あやの) 14:15 キッズダンス 入門(あやの) 15:15 ジャズ 入門(あやの) 16:15 ながフェス(あやの)	20 10:00 キッズダンス入門(翔太郎) 11:00 ヒップホップ入門(翔太郎)
21 9:30 やさしいヨガ 11:00 姿勢改善ヨガ 16:00 キッズダンス入門(アツツン) 17:00 ヒップホップ入門(アツツン) 18:00 ながフェス(アツツン)	22 9:30 ビラティス 10:45 リラックスヨガ 15:00 キッズダンス入門(えみか) 16:00 ジャズ入門(えみか) 17:00 ジャズ初級(えみか) 18:00 ジャズ初中級(えみか)	23 定休日	24 定休日	25 9:30 ビラティス 15:00 チア入門(えみか) 16:00 ヒップホップ入門(えみか)	26 9:00 キッズダンス入門(えり) 10:00 キッズダンス初級(えり) 11:00 ヒップホップ入門(えり) 12:00 ヒップホップ中級(えり) 13:15 キッズダンス 超入門(あやの) 14:15 キッズダンス 入門(あやの) 15:15 ジャズ 入門(あやの) 16:15 ながフェス(あやの)	27 10:00 キッズダンス入門(翔太郎) 11:00 ヒップホップ入門(翔太郎) 12:00 ながフェス(翔太郎)
28 9:30 やさしいヨガ 11:00 姿勢改善ヨガ 16:00 キッズダンス入門(アツツン) 17:00 ヒップホップ入門(アツツン) 18:00 ながフェス(アツツン)	29 9:30 ビラティス 10:45 リラックスヨガ	30 9:00 美bodyヨガ 10:30 リトミック(45分) 16:00 キッズダンス初級(えり) 17:00 ヒップホップ入門(えり) 18:00 ヒップホップ初級(えり)	1	2	3	4
5	6	メモ ピンク=子ども向けレッスン(45分) 黒=大人向けレッスン(60分、45分) 緑=親子でご参加(45分) 《子ども向けレッスン》 ・難易度：超入門→入門→初級→中級の順です。 ・未経験者はピンク色の超入門、入門のクラスがお勧めです。				