

2022年12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	1	2	3	4
			定休日	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)	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)	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)
5	6	7	8	9	10	11
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)	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)	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)	定休日	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)	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)	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)
12	13	14	15	16	17	18
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)	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)	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)	定休日	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)	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)	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)
19	20	21	22	23	24	25
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)	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)	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)	定休日	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)	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)	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)
26	27	28	29	30	31	1
定休日	定休日	定休日	定休日	定休日	定休日	
2	3	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。				