

2024年7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 9:30 姿勢改善ヨガ 15:55 キッズダンス(アツツン) 16:50 ヒップホップ入門(アツツン) 17:45 ヒップホップ初級(アツツン)	2 9:30 ビラティス 10:45 リラックスヨガ 15:55 ジャズ入門(えみか) 16:50 ジャズ初級(えみか) 17:45 ジャズ初級(えみか) 18:40 ジャズ中級(えみか) ※火1はお休みです	3 9:30 呼吸を深めるヨガ 16:50 ヒップホップ入門(翔太郎) 17:45 ヒップホップ初級(翔太郎) 18:40 ヒップホップ中級(翔太郎)	4 定休日	5 9:30 ファシアビラティス 15:00 チア入門(えみか) 15:55 ジャズヒップホップ入門(えみか) 16:50 ヒップホップ入門(まゆ) 17:45 ヒップホップ初級(まゆ) 18:40 ヒップホップ中級(まゆ)	6 9:00 キッズダンス(ななえ) 9:55 ヒップホップ入門(ななえ) 10:50 ヒップホップ初級(ななえ) 11:45 ヒップホップ中級(ななえ) 12:55 キッズダンス(あやの) 13:50 ジャズ 入門(あやの) 14:45 ジャズ 初級(あやの) 15:40 ジャズ中級(あやの)	7 9:00 キッズダンス(翔太郎) 9:55 ヒップホップ入門(翔太郎) 10:50 ヒップホップ初級(翔太郎) 11:45 ジャズヒップホップ初中級(ななえ)
8 9:30 姿勢改善ヨガ 15:55 キッズダンス(アツツン) 16:50 ヒップホップ入門(アツツン) 17:45 ヒップホップ初級(アツツン)	9 9:30 ビラティス 10:45 リラックスヨガ 15:00 キッズダンス(ななえ) 15:55 ジャズ入門(えみか) 16:50 ジャズ初級(えみか) 17:45 ジャズ初級(えみか) 18:40 ジャズ中級(えみか)	10 9:30 呼吸を深めるヨガ 16:50 ヒップホップ入門(翔太郎) 17:45 ヒップホップ初級(翔太郎) 18:40 ヒップホップ中級(翔太郎)	11 定休日	12 9:30 ファシアビラティス 15:00 チア入門(えみか) 15:55 ジャズヒップホップ入門(えみか) 16:50 ヒップホップ入門(まゆ) 17:45 ヒップホップ初級(まゆ) 18:40 ヒップホップ中級(まゆ)	13 9:00 キッズダンス(ななえ) 9:55 ヒップホップ入門(ななえ) 10:50 ヒップホップ初級(ななえ) 11:45 ヒップホップ中級(ななえ) 12:55 キッズダンス(あやの) 13:50 ジャズ 入門(あやの) 14:45 ジャズ 初級(あやの) 15:40 ジャズ中級(あやの)	14 9:00 キッズダンス(翔太郎) 9:55 ヒップホップ入門(翔太郎) 10:50 ヒップホップ初級(翔太郎) 11:45 ジャズヒップホップ初中級(ななえ)
15 定休日	16 9:30 ビラティス 10:45 リラックスヨガ ※火1,2,3,4,5はお休みです	17 9:30 呼吸を深めるヨガ 16:50 ヒップホップ入門(翔太郎) 17:45 ヒップホップ初級(翔太郎) 18:40 ヒップホップ中級(翔太郎)	18 定休日	19 9:30 ファシアビラティス 15:00 チア入門(えみか) 15:55 ジャズヒップホップ入門(えみか) 16:50 ヒップホップ入門(まゆ) 17:45 ヒップホップ初級(まゆ) 18:40 ヒップホップ中級(まゆ)	20 9:00 キッズダンス(ななえ) 9:55 ヒップホップ入門(ななえ) 10:50 ヒップホップ初級(ななえ) 11:45 ヒップホップ中級(ななえ) ±5, 6, 7, 8はお休みです	21 9:00 キッズダンス(翔太郎) 9:55 ヒップホップ入門(翔太郎) 10:50 ヒップホップ初級(翔太郎) 11:45 ジャズヒップホップ初中級(ななえ)
22 9:30 姿勢改善ヨガ 15:55 キッズダンス(アツツン) 16:50 ヒップホップ入門(アツツン) 17:45 ヒップホップ初級(アツツン)	23 9:30 ビラティス 10:45 リラックスヨガ 15:00 キッズダンス(ななえ) 15:55 ジャズ入門(えみか) 16:50 ジャズ初級(えみか) 17:45 ジャズ初級(えみか) 18:40 ジャズ中級(えみか)	24 9:30 呼吸を深めるヨガ 16:50 ヒップホップ入門(翔太郎) 17:45 ヒップホップ初級(翔太郎) 18:40 ヒップホップ中級(翔太郎)	25 定休日	26 15:00 チア入門(えみか) 15:55 ジャズヒップホップ入門(えみか) 16:50 ヒップホップ入門(まゆ) 17:45 ヒップホップ初級(まゆ) 18:40 ヒップホップ中級(まゆ)	27 9:00 キッズダンス(ななえ) 9:55 ヒップホップ入門(ななえ) 10:50 ヒップホップ初級(ななえ) 11:45 ヒップホップ中級(ななえ) 12:55 キッズダンス(あやの) 13:50 ジャズ 入門(あやの) 14:45 ジャズ 初級(あやの) 15:40 ジャズ中級(あやの)	28 9:00 キッズダンス(翔太郎) 9:55 ヒップホップ入門(翔太郎) 10:50 ヒップホップ初級(翔太郎) 11:45 ジャズヒップホップ初中級(ななえ)
29 9:30 姿勢改善ヨガ 15:55 キッズダンス(アツツン) 16:50 ヒップホップ入門(アツツン) 17:45 ヒップホップ初級(アツツン)	30 15:00 キッズダンス(ななえ) 15:55 ジャズ入門(えみか) 16:50 ジャズ初級(えみか) 17:45 ジャズ初級(えみか) 18:40 ジャズ中級(えみか)	31 9:30 呼吸を深めるヨガ	1 定休日	2	3	4

メモ

ピンクオレンジ = 子ども向けレッスン(45分、60分) 黒 = 大人向けレッスン (60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。・未経験者はオレンジ色の超入門、入門のクラスがお勧めです。

・場合により満員となっているクラスがあります。満員のクラスは体験レッスンのご予約、入会ができませんのでご了承ください。