



# Lesson Schedule

H30.3/1改訂

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	10:00 ~ 11:00 いきいき体教室 (仲村)							10:00
11:00						10:15 ~ 11:15 ジャズヒップホップ <初級/キッズ&ジュニア> (岡村)	10:00 ~ 11:30 空手 (松尾)	11:00
12:00			第3水曜日は、全館休館のため休講になります。ただし、祝日と重なる場合は営業いたします。			11:30 ~ 12:30 ストリートダンス <中級/キッズ&ジュニア> (下川)		12:00
13:00								13:00
14:00		13:30 ~ 14:30 ボディワーク (中嶋)						
15:00						14:45 ~ 15:45 キッズバレエ (水上)		15:00
16:00						16:00 ~ 17:00 ジュニアバレエ (水上)		16:00
17:00		16:30 ~ 17:30 プレバレエ (林)						17:00
18:00		18:00 ~ 18:45 コンディショニングメソッド (林)		18:00 ~ 19:00 ピラティス (吉塚)		17:15 ~ 18:45 空手 (松尾)		18:00
19:00								19:00
20:00		19:00 ~ 20:30 グラヴィティヨガ (沖田)		19:20 ~ 20:20 ピラティスα (吉塚)		19:00 ~ 20:30 セルフディフェンス (松尾)		20:00
21:00								21:00
22:00		20:45 ~ 22:15 セルフディフェンス (松尾)						22:00
23:00	※タイムテーブルの空き時間にスタジオのレンタルができます ￥1,950/1時間							23:00