

ワンコインレッスン

時間	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)	4月10日(土)
09:45～10:45	モーニングヨガ	太極拳	初めての マットピラティス	ZUMBA & GOLD	
10:00～11:00			親子deヨガ		
11:00～12:00	ピラティスベーシック	はじめてのベリーダンス	ボディメイクエアロ	筋トレ & リラックスヨガ	
13:30～14:30	ファイティング エクササイズ	からだ改善ピラティス	リフレッシュヨガ	アンチエイジング ヨガ	
14:45～15:30		ステップエアロ		ストレッチポール 体操	
16:20～17:10		キッズヒップホップ (年中～小2)			
17:20～18:10		ジュニアヒップホップ (小2～小6)			
18:40～19:40	こころヨガ	ファットバーニング	シェイプエアロ	スタイルup ピラティス	
19:30～20:45					中高生 ヒップホップダンス (中1～大学生)
19:50～20:50		リラックスヨガ			