


2024年10月14日(月) スポーツの日

	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00		
11:00	ホップ ホップ 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15~11:30	
12:00	リトエ 植竹美季 11:45~12:45	ホップ ホップ クラス ~後屈で心も体も前向きに♪~ 花村愛子 11:45~12:45
13:00		
14:00	ジャズダンス (振り付け有) SHINKO 13:00~14:00 1,100円/1回	
15:00	ヒップ ホップ SHINKO 14:10~15:10 1,100円/1回	
16:00	ハレィ【基礎】 SHINKO 15:20~16:00	
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		

※スタジオへのご整列は前レッスン終了の10分前からとなります。
 ※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは
 15分前から整列となります。
 ※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
 ※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の
 場合を除く)
 ※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)
 フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名