

11月のスケジュール

休業日→4日(土)・5日(日)・8日(水)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・22日(水)・26日(日)

※3日(金・祝)は石井先生のZレッスンは11時からZUMBA(45分)となっております。

バル先生のレッスンは15時30分からMEGADANZ(45分)となっております

※14日(火)バル先生のレッスンは全て休講となります。

※23日(木・祝)は石井先生のレッスンは休講となります。

バル先生のレッスンは15時からMEGADANZ(45分)となります。

Kouki先生のレッスンは17時30分からとなります。

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間/曜日	土曜日	日曜日
10:15					石井先生 MEGA DANZ			休業日
11:00		バル バランス コーディネーション			石井先生 ZUMBA	11:00	石井先生 ZUMBA	
12:00		バル MEGA DANZ			有酸素	12:00	フリー	
13:00								
15:30	有酸素	腹筋	有酸素	腹筋	バル エクササイズ	15:15	有酸素	
16:30	下半身	有酸素	上半身	有酸素	腹筋	16:15	上半身	
17:30	上半身	下半身	腹筋	ストリートダンス LOCK	有酸素			
18:30	腹筋	有酸素	有酸素	19:00	腹筋			
19:30	石井先生 MEGA DANZ	フリー	フリー	石井先生 MEGADANZ	フリー	19:15	バル MEGA DANZ	
20:30	石井先生 ZUMBA	バル strong nation						