

タイムスケジュール

月				17:30-18:30 テーマパークダンス	19:00-20:15 リラックスナイトストレッチ
火	10:00-11:00 Reフレッシュストレッチ	13:00-14:30 かんたんジャズダンス	15:00-16:00 ダンスfitness(有酸素)	16:30-17:30 ダンスリズムトレーニング(振付)	
水	10:00-11:15 フレイル予防	12:00-13:00 イス de TAP	14:30-15:30 ロコトレ	17:00-18:00 Kids ジャズダンス	18:30-19:45 ストレッチ&バランスUP
木			16:00-17:00 J-POPで踊ろう	17:30-18:30 コンチショニングエクササイズ	19:00-20:30 ジャズダンス
金	パーソナル予約枠				
土	10:00-11:00 リズムエクササイズ	11:30-12:45 リフレッシュ体操	13:00-14:00 はじめてのTAP dance		

(他の曜日も可能。お問い合わせ下さい。5週目も可能です)

※パーソナルの予約の日時に関してはお問い合わせください。金曜日に限りません。5週目も可能です。