

1月10日(水) / 1月22日(月) レッスンスケジュール

時間	1月10日(水)			1月22日(月)		
	BIGSTUDIO	CULTUESTUDIO	AURA STUDIO	BIGSTUDIO	CULTUESTUDIO	AURA STUDIO
9:00						
10:00	10:00-10:45 ピラティス 栗原 理恵	10:00-11:00 ■サーキット スクール 柴田	10:15-11:00 ベーシックヨガ 北村 あり	10:00-10:45 リズム エクササイズ 藤村 亜美	10:30-11:45 有料バレエ スクール 75 菅 望	10:00-11:00 ヨガ60 畑田 美紀
11:00	11:00-11:45 ステップ初級 横田 桂子			11:00-12:00 HIPHOP 藤村 亜美		11:30-12:15 VTR ダイエット レッスン
12:00	12:00-12:45 シャイロ キネシス 鈴木 真由		12:00-12:45 ヨガ45 横田 桂子		12:00-13:00 有料 ジャズダンス 菅 望	12:30-13:15 オーラヨガ 塩澤
13:00	13:00-13:45 ミュージック フローヨガ フクダハナミ	13:00-13:45 ダンス基礎 有料 鈴木 真由		13:00-13:45 エアロ中級45 橋本 浩貴		
14:00	14:15-15:00 HARU		14:00-14:45 ボディ メンテナンス フクダハナミ	14:15-15:00 MEGADANZ45 橋本 浩貴	14:15-15:15 ■サーキット スクール 塩澤	14:00-15:00 フリータイム
15:00	15:15-16:00 ファイティング 大山 恵美子		15:15-16:00 オーラヨガ 和田	15:15-16:15 フラダンス 高田 里美		
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	19:00-19:45 アロマヨガ 和田				19:00-20:00 ■サーキット コア スクール 柴田	19:15 - 20:00 VTR ダイエット レッスン
20:00	20:00-20:45 Disco Step (チャチャ) 金成 琢磨	20:15-21:15 ■体質改善 ダイエット スクール 和田	19:30 - 20:15 VTR ヨガレッスン	20:30-21:00 ストレッチ 柴田		20:30-21:15 ベーシックヨガ 北村 あり
21:00			20:45-21:30 VTR ダイエットレッスン			
21:00						
22:00						

1960年代横浜地区発祥の
ディスコステップダンス！
クールでスタイリッシュに
カッコよく踊りましょう!!
ダンス未経験から、上級者まで
楽しく踊れます！