

[年末年始]スタジオスケジュール

12/27(水)~1/4(木)

	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土) ~1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
午前	やさしいフラメンコ 菊原 (30) 9:30~10:30	ベリーダンス エクササイズ 長谷川 (30) 9:30~10:30	ストレッチ&コア 中西 (40) 9:30~10:20	全館 休館日	健康太極拳 藤城 (弘) (45) 9:30~11:00	かんたんタップダンス ※1 中道 (30) 9:30~10:30	ベリーダンス エクササイズ 長谷川 (30) 9:30~10:30
	バレエ入門 中道 (30) 10:45~11:45	エアロ初・中級 田辺 (30) 10:45~11:45	エアロ初級 中野 (30) 10:45~11:45		背骨コンディショニング 岩本 (30) 11:15~12:00	バレエ入門 中道 (30) 10:45~11:45	コアアタック60 中山 (35) 10:45~11:45
午後	フリースタイルダンス YUKO (30) 12:00~13:15	コアトレーニング 磯辺 (45) 12:00~13:00	ピラティス &ストレッチ ゆかり (30) 12:15~13:15		ベーシックヨガ 中野 (45) 12:15~13:30	ピラティス &ストレッチ 渡邊 (30) 13:00~14:00	コアトレーニング 磯辺 (45) 12:00~13:00
	フラダンス 渡辺 (30) 13:45~14:45	WEB【年中・年長】 体力づくり運動 鉄棒・逆上がり 朝倉 (20) 13:45~14:45	はじめてのフラ 籠倉 (35) 13:45~14:45		やさしいエアロ 中野 (30) 13:45~14:45	年初めヨガ 渡邊 (30) 14:15~15:15	
		WEB【小3~小6】 バク転チャレンジ! 朝倉 (15) 15:15~16:15	WEB【小3~小6】 バク転チャレンジ! 朝倉 (15) 15:15~16:15		幼児・小学生教室 WEB事前申込み 12/25(月) 12/28(木)・12/29(金) 別紙詳細をご確認ください  お申込はこちらから		

※1) 1/3(水)タップダンスは
底のしっかりとしたシューズ
をご持参ください

👣 ←シューズ不要マーク

● 一般利用料金：高校生以上各210円 / ()内は定員数 30分前に窓口先着受付

※ 幼児・小学生の教室はWEB事前申込み 専用サイトにて12月11日(月)10時より先着順(詳細は別紙をご確認ください)

●12月27日(水)~1月4日(木)は17時までの短縮営業となります

主競技場・柔剣道場・アーチェリー場・会議室・夜間スタジオの一般公開教室はお休みです