

運動フロア 教室実施時間

月	简单体操	10:30~11:00
	腹筋集中	11:15~11:45
	椅子ストレッチ	12:00~12:30
	テーマパークダンス①	16:00~17:00
	テーマパークダンス②	17:00~18:00
火	腹筋ダンソレーション	11:00~11:45
水	初めてエアロ♪	10:15~11:15
木	ファンクショナルサーキット①	10:30~11:30
	ファンクショナルサーキット②	11:30~12:30
	中級姿勢改善教室	12:45~13:45
	初級姿勢改善教室	14:00~15:00
金	HIPHOPダンス①(子供)	16:00~17:00

平	HIPHOPダンス②(子供)	17:00~18:00
---	----------------	-------------