



クラスレッスン予定表

	月	火	水	木	金	土		
11:00 :30	ダイエット ウォーキング (野上ゆかり)			中級レディース 木11 (野上宏哉)			11:00 :30	
12:00 :30					初級 金12 (阿部行助)		12:00 :30	
13:00 :30	予約制レッスン	予約制レッスン	女性のための ベーシック (飯野さやか)	予約制レッスン	予約制レッスン	予約制レッスン	13:00 :30	
14:00 :30			予約制レッスン		予約制レッスン		14:00 :30	
15:00 :30			Body ストレッチ (飯野さやか)		予約制レッスン		15:00 :30	
16:00 :30			予約制レッスン		予約制レッスン		16:00 :30	
17:00 :30			予約制レッスン		予約制レッスン		17:00 :30	
18:00 :30			予約制レッスン		予約制レッスン		18:00 :30	
18:00 :30			☆KIDS DANCE TEAM☆小学生 (飯野さやか)		☆KIDS DANCE TEAM☆未就学児 (飯野さやか)		予約制レッスン	18:00 :30
19:00 :30			初級 火19 (飯野さやか)		ダイエット ウォーキング (野上ゆかり)		ミックス エクササイズ MIX EXERCIZE (飯野さやか)	19:00 :30
20:00 :30			予約制レッスン		予約制レッスン		予約制レッスン	20:00 :30

<p>ダイエットウォーキング (野上ゆかり) 月11:00~45分 水19:00~45分 金14:00~45分</p>	<p>初級 火19:00~50分(飯野) 金12:00~50分(阿部)</p>	<p>女性のための ベーシック (飯野さやか) 水13:00~50分</p>	<p>BODYストレッチ (飯野さやか) 水14:30~50分</p>
1回 45分 1,500円	月謝 6,000円 (50分月3回)	月謝 8,000円 (50分月4回)	月謝 8,000円 (50分月4回)
誰でも	初心者~	初級~	どなたでも
ポップミュージックに合わせて エクササイズ リズム運動 各種ウォーキング (ノーマル、ルンバ、サンバ、etc...)	1ヶ月で1種目 W、R、T、C 4月タンゴ 5月チャチャチャ 6月ワルツ	2ヶ月で1種目 ルンバ、チャチャチャ、サンバ 3・4月サンバ 5・6月ルンバ	ピラテスエクササイズを取り入れたクラス。
<p>簡単な運動を音楽に合わせて45分動きっぱなし！ ダイエット！脂肪燃焼！ 間違いなし！ ジャージ、スニーカーでOK！</p>	<p>ダンスが初めて、という方は まずはここから！！</p>	<p>もっとキレイに女性らしく踊りたい！ 男性に頼らず踊れるようになりたい！ という方にお勧めです。一緒に楽しく魅力的な女性を目指しましょう！！</p>	<p>呼吸を意識しながらエクササイズをすることで、身体の中から、美しく健康になりましょう！！ 正しい姿勢、歩き方でさらに魅力的なあなたに！！</p>

<p>中級レディース (野上宏哉) 木11:00~50分</p>	<p>☆KIDS DANCE TEAM☆ (飯野さやか) 月(小学生)17:30~60分 水(未就学児)17:30~60分</p>	<p>ミックス エクササイズ MIX EXERCISE (飯野さやか) 木19:00~50分</p>
月謝 6,000円 (50分月3回)	月謝 2,000円 (60分月4回)	月謝 8,000円 (50分月4回)
中級者	小学校低学年まで	どなたでも
1ヶ月で1種目 W、R、T、C 4種目の中級ベーシック	簡単なリズムダンスから始まり、社交ダンスのステップ	バレエエクササイズ、ストレッチ、音楽に合わせた簡単なリズムダンスなど
<p>ダンスが少し出来て、もっと踊りたいという方はこちら！！</p>	<p>今の子供達の体力は30年前の子供達よりも低下しています。勉強にも体力とリズム感がが必要です。 また国際社会を生きる将来のためにもマナーを身に付けましょう。</p>	<p>健康な体づくりのためのクラスです。日頃の運動不足解消、シェイプUPにも効果的です！ 一緒に楽しく元気な体づくりをしましょう！</p>