


初心者歓迎! スタジオ・オリエンテーション!

毎週 **水曜日 21:30～22:00**
金曜日 19:15～19:45
日曜日 17:45～18:15

8月のプログラム

スタジオ レッスン内容は週替わり!

水曜日 21:30～22:00		金曜日 19:15～19:45		日曜日 17:45～18:15	
1日	ストレッチポール	3日	UBOUND	5日	X-55
8日	ビギナーヨガ	10日	ビギナーステップ	12日	ストレッチポール
15日	短縮営業	17日	ファイドウ	19日	MEGADANZ
22日	ストレッチポール	24日	UBOUND	26日	ダンス入門
29日	ストレッチポール	31日	ファイドウ		

 ※レッスンは都合により変更の場合もございます。OK👍😊

スタジオオリエンテーションは、レッスン準備段階のクラスです。レッスンの流れ・効果・動き・音取りなどの説明をしながら、少しだけ動いていきます。スタジオレッスンに自信が無い方向けの内容となっておりますので。皆様お気軽にご参加下さい。