

2020年9月21日(月) 祝日レッスンスケジュール

	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	ファンクショナル	
10:00					10:00
11:00					11:00
		カクでウエストしほり! 伊ヶ谷成幹 10:50~11:50	ベ-ソウ N:LI (75) 松田空 10:40~11:55		
12:00					12:00
13:00					13:00
14:00					14:00
15:00					15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

10:50~11:50 カクでウエストしほり!
担当:伊ヶ谷成幹
レッスン内容:カクを使ってシェイプアップを目指します。
呼吸するだけ、歩くだけでお腹が引き締まります。
※カクを忘れないようお願いいたします。

11:50~12:20 ハ-ソウ キック~ノープレ
担当:太智直子
レッスン内容:ハ-ソウのキックから息つぎの手前までの練習を行い、ハ-ソウのキックの習得を目指します。

12:30~13:00 ハ-ソウ 息つぎ
担当:太智直子
レッスン内容:ハ-ソウの息つぎの習得を目指します。

■は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。

ご不明な点がございましたらお問合せください。生田店 電話 044-931-4848

2020年9月22日(火) 祝日レッスンスケジュール

	プール	Fスタジオ	Mスタジオ	ファンクショナル	
10:00					10:00
11:00					11:00
12:00					12:00
13:00					13:00
14:00					14:00
15:00					15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

11:25~12:25 ハ-ソウステップ
担当:吉岡知美
レッスン内容:ステップ台を縦に置いて行います。普段のレッスンとは違う感覚をお楽しみ下さい。
レベルはハ-ソウステップ α です。

11:45~12:45 【有料】タン練習会
担当:じゅり
レッスン内容:タッカーの基本を行います。タッカーを習得したい方のみ、タッカーの基本を行います。

14:00~15:00 外伝~新曲発表~
担当:三嶋喜美代
レッスン内容:外伝の新曲発表を行います。
※整理券は13:30~13:40の間、13:40分以降はステップにて配布いたします。

■は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。

ご不明な点がございましたらお問合せください。生田店 電話 044-931-4848