




























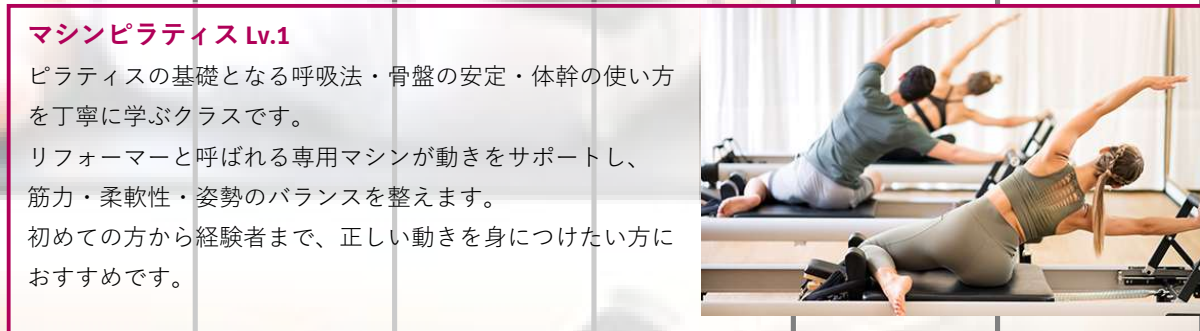



	月曜日 (mon)		火曜日 (tue)		水曜日 (wed)		木曜日 (thu)		金曜日 (fri)		土曜日 (sat)		日曜日 (sun)			
	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio		
9:00															9:00	
10:00	<div></div> <div>リズムベーシック ダンスの種類に関わらず、アップ・ダウン・アイソレーションなど、音楽に合わせて楽しく、正確に体を動かすための基本動作を学べるクラスです。</div>		<div>10:00～10:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>				<div></div> <div>ジャズダンス エネルギーで表現豊かなジャズダンスの要素にストリートダンスの要素などを取り入れた、楽しいダンスです。クラシックバレエを基礎としつつ、音楽に合わせて自由に身体を動かすジャズダンスの魅力を、楽しみながら学べるクラスです。</div>		<div>10:00～10:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>		<div>10:00～10:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>			10:00		
11:00			<div>11:00～11:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>					<div>11:00～11:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>		<div>11:00～11:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>			11:00			
12:00			<div>12:00～12:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>					<div>12:00～12:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>		<div>12:00～12:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>			12:00			
13:00															13:00	
14:00						<div>14:00～14:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>					<div>Dance Academy 1月19日START</div>				14:00	
15:00	<div>15:00～15:50 Kids リズムベーシック Karen Tsuji</div>		<div>14:30～15:20 Kids リズムダンス MIHI</div> <div>15:30～16:20 Kids ヒップホップ MIHI</div>			<div>15:00～15:30 無料体験 </div> <div> MIHI</div>	<div>15:00～15:50 Kids ジャズ RIKO</div> <div>16:00～17:00 Regular ジャズ RIKO</div>		<div>14:30～15:20 Kids リズムダンス MIHI</div> <div>15:30～16:20 Kids ヒップホップ MIHI</div>		<div>Machine Pilates Studio 通常レッスン2月START</div>				15:00	
16:00	<div>16:00～16:50 Regular フリースタイル Karen Tsuji</div>				<div>15:40～16:30 Kids チアダンス RIKO</div> <div>16:40～17:30 Regular チアダンス RIKO</div>										16:00	
17:00							<div>17:10～18:25 Advance ジャズ RIKO</div>								17:00	
18:00	<div></div> <div>フリースタイル ジャンルにとらわれず、音楽に合わせて自由に踊るスタイルを学びます。リズムトレーニング・アイソレーションなどの基礎的な体づくりから様々な動きを組み合わせ、創造性を引き出すクラスです。</div>		<div></div> <div>ヒップホップ リズムトレーニングやアイソレーションを中心に、基本的なステップを習得し、体力・柔軟性・バランス感覚・リズム感を身に付けていくクラスです。</div>		<div></div> <div>チアダンス ボンボンを使用し、音楽に合わせてダンス、ターン、ジャンプ、アーム等を組み合わせて踊ります。チアリーディングのようなアクロバットは行わず、ダンス表現に特化したクラスです。</div>				<div></div> <div>マシンピラティス Lv.1 ピラティスの基礎となる呼吸法・骨盤の安定・体幹の使い方を丁寧に学ぶクラスです。 リフォーマーと呼ばれる専用マシンが動きをサポートし、筋力・柔軟性・姿勢のバランスを整えます。 初めての方から経験者まで、正しい動きを身につけたい方におすすめです。</div>						18:00	
19:00																19:00
20:00																20:00
21:00										<div></div> <div>マシンピラティス Lv.1.5 身体の軸を意識しながら、よりダイナミックに動く初級レベルのクラスです。 コントロール力を高め、姿勢改善・引き締め・ボディラインの変化を実感していきます。 動く楽しさとチャレンジのバランスを感じながら、次のステップへ進みましょう！</div>						21:00
22:00															22:00	
23:00															23:00	