

# 2020 暗闇フィットネス ライフフィットネスタイムスケジュール (少人数制)

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日	
スタジオ	歌声ルーム	スタジオ	歌声ルーム	スタジオ	歌声ルーム	スタジオ	歌声ルーム
CLOSE		CLOSE			10:15~10:55 歌声レッスン ひとみ		
				11:15~12:05 リズムエクササイズ ひとみ		11:10~12:00 ドラムフィットネス みや	
13:10~14:00 ドラムフィットネス ひとみ				13:20~14:10 スローMUSICヨガ まよ			13:20~14:00 歌声レッスン ひとみ
14:15~15:05 リズムエクササイズ まなみ		14:10~15:00 リズムエクササイズ ひとみ		14:30~15:20 短期集中シェイプコース カラオケシェイブ ひとみ		14:10~15:00 リズムエクササイズ ひとみ	
			15:20~16:00 歌声レッスン ひとみ				
16:50~17:40 キッズダンス リトル(~低学年) ひとみ		16:50~17:40 キッズダンス ミニ(幼児~低学年) ひとみ		16:50~17:40 キッズダンス エンジェル(年少~) まなみ			
17:55~18:45 キッズダンス ティーンズ(~高学年) たくま	17:55~18:45 歌声キッズ ひとみ						
19:30~20:15 短期集中シェイプコース カラオケシェイブ ひとみ		19:40~20:30 スローMUSICヨガ ひとみ		<div style="background-color: #00FF00; padding: 5px;"> <p><b>スローMUSIC ヨガ</b> 体幹や柔軟アップの 初心者向けヨガにプラスして スローな心地よい音楽に合わせ 最後は楽しみながら汗を流して 頂きます。初めての方も挑戦してみて 下さいね。 </p> </div>			
		20:45~21:35 ドラムフィットネス ひとみ				体験チケット 500円	

・ご予約、キャンセルは開始15分前までをお願い致します。 0532-39-7530(留守番の場合は留守電に入れて下さい)