

末広スタジオ教室週間予定表

(第Ⅰ期～Ⅳ期)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
11:00	ボディメイク ピラティス 10:15～11:15	ボディメイク ピラティス 10:15～11:15	ダンスエアロ 女性 10:15～11:15		エアロビクス 女性 10:15～11:15	自力整体 10:15～11:15	ボディメイク ピラティス 10:15～11:15
12:00	ベリーダンス 入門 女性 11:30～12:30	ベリーダンス 初級 女性 11:30～12:30	ハワイアンフラ 女性 11:30～12:30	ハワイアンフラ 女性 11:15～12:15	ハワイアンフラ 女性 11:30～12:30		
13:00							
14:00	社交ダンス 13:15～14:15		ヘルシー ストレッチ前半 高齢者 13:00～14:15	カキラ 女性 13:30～14:30		ヨガ教室 13:15～14:15	
15:00			ヘルシー ストレッチ後半 高齢者 14:30～15:45				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00						パワーヨーガ 19:30～20:30	