

伊那スタジオ レッスンスケジュール

INA-STUDIO LESSON SCHEDULE

月			14:30~15:30 JD & HIPHOP		17:30~18:00 基礎体力 筋力作リクラス	18:10~19:00 器械体操	19:00~20:20 バレエ基本・初級	20:30~21:30 HIPHOP レベル1&2
火				17:15~18:00 親子ダンス	18:00~19:00 KID JD プチキャロ 1	19:00~20:00 KIDS JD プチキャロ 2	22:00~21:00 KIDS HIPHOP キャロット レベル3	21:10~22:25 JD中級
水			14:45~15:30 健康エアロビクス		18:30~19:20 KIDS HIPHOP レベル1	19:30~20:30 フィットネストレーニング	20:35~21:15 ヨガストレッチ	21:15~22:00 HIPHOP レベル1
木				17:30~18:30 KIDS ダンス	18:30~19:30 KIDS HIPHOP レベル2	19:30~20:30 KIDS JD	冬季休み リズムトレーニング	21:00~22:00 HIPHOP レベル3
金					18:00~19:15 ビーチッチ組 バレエ基礎 & JD	19:15~20:30 JD レベルアップ	20:30~21:45 バレエレッスン	21:50~22:35 HIPHOP & JD レベル1
土	9:40~10:40 KIDS タップ	10:40~12:00 タップ	12:10~13:30 JD入門・初級	13:40~14:40 HIPHOP ベーシッククラス	15:00~16:00 KIDS JD	16:30~17:30 ビーチッチ組 リズムトレーニング		