



オンラインレッスン スケジュール表 2021年7月



月	火	水	木	金
			1	2
				9:00-9:30 KAZU 朝活☆シェイプアップ
5	6	7	8	9
10:00-10:20 AIKO 朝活☆シェイプアップ	10:00-10:20 RISA 朝活☆シェイプアップ	9:45-10:05 RISA 朝活☆シェイプアップ	17:30-18:00 幼児ダンス RISA	9:00-9:30 KAZU 朝活☆シェイプアップ
12	13	14	15	16
10:00-10:20 AIKO 朝活☆シェイプアップ	10:00-10:20 RISA 朝活☆シェイプアップ	9:45-10:05 RISA 朝活☆シェイプアップ	17:30-18:00 幼児ダンス RISA	9:00-9:30 KAZU 朝活☆シェイプアップ
19	20	21	22	23
10:00-10:20 AIKO 朝活☆シェイプアップ	10:00-10:20 RISA 朝活☆シェイプアップ	9:45-10:05 RISA 朝活☆シェイプアップ		
26	27	28	29	30
10:00-10:20 AIKO 朝活☆シェイプアップ	10:00-10:20 RISA 朝活☆シェイプアップ	9:45-10:05 RISA 朝活☆シェイプアップ	17:30-18:00 幼児ダンス RISA	9:00-9:30 KAZU 朝活☆シェイプアップ

大人対象

朝活☆シェイプアップ

20分の短時間で効果的に体脂肪を燃やす運動を行います！さらに朝に運動することで、その日1日代謝が高まった状態で過ごせます!!一緒に朝活始めましょう！

週1回の参加で運動不足解消、週2回の参加で身体を引き締め！週3回の参加でさらにさらに効果的に！！カメラには写りたくないな…でも大丈夫！

カメラをオフにし、こちら側を見るだけの参加も可能です☆

キッズ対象

幼児ダンス

幼児対象のダンスクラスです！

リズムに合わせて身体を動かすところから、

振り付けまで丁寧にすすめていきます！ダンスが初めての方でもご参加していただけます。

1家族様2,200円(税込)全レッスン受け放題!!

※会員外の方は3,300円となります。

