



# オンラインレッスン スケジュール表 2021年8月



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
10:00-10:20 AIKO 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
9	10	11	12	13
10:00-10:20 AIKO 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
16	17	18	19	20
10:00-10:20 AIKO 朝活☆シェイプアップ				
23	24	25	26	27
		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
30	31			
10:00-10:20 AIKO 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。

