

Rire Yoga & Kids dance 武蔵小杉 GW レッスンスケジュール

	4/27 (土)	4/28 (日)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)		
9:00		9:00 ~ 10:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Ryosuke	9:30 ~ 10:40 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Anju		9:00 ~ 10:10 ヨガ ベーシック Level ★★ 担当: Kou		9:00 ~ 10:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Ryosuke	9:00 ~ 10:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Keiko		
10:00	10:00 ~ 11:00 キッズダンス HIPHOP 初級 Level ★ 担当: Shinji			10:00 ~ 11:10 アイアンガーヨガ 初級~オールレベル Level ★ 担当: Noriko		10:00 ~ 11:00 キッズダンス HIPHOP 初級 Level ★ 担当: Shinji				
11:00		10:40 ~ 11:50 股関節を開く Level ★ 担当: Ryosuke	11:10 ~ 12:20 ベーシックヨガ Level ★★ 担当: Anju	11:40 ~ 12:50 アイアンガーヨガ 中級 Level ★★ 担当: Noriko	11:00 ~ 12:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Kou	11:30 ~ 12:30 キッズダンス HIPHOP 中級 Level ★★ 担当: Shinji	10:40 ~ 11:50 股関節を開く Level ★ 担当: Ryosuke	10:40 ~ 11:50 ベーシックヨガ Level ★★ 担当: Keiko		
12:00	11:30 ~ 12:30 キッズダンス HIPHOP 中級 Level ★★ 担当: Shinji									
13:00		13:00 ~ 14:10 ゆっくりベーシック 《子連れOK》 Level ★ 担当: Kasumi	13:30 ~ 14:40 ゆっくりベーシック 《子連れOK》 Level ★ 担当: Eri	13:30 ~ 14:40 ゆっくりベーシック 《子連れOK》 Level ★ 担当: Keiko	13:00 ~ 14:10 股関節を開く Level ★ 担当: Ryosuke	13:00 ~ 14:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Kou	13:00 ~ 14:10 ビギナーピラティス Level ★~★★ 担当: Keiko	13:30 ~ 14:40 ゆっくりベーシック 《子連れOK》 Level ★ 担当: Eri		
14:00	14:00 ~ 15:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Keiko									
15:00				15:10 ~ 16:20 アロマリラックス Level ★ 担当: Keiko	15:00 ~ 16:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Ryosuke	15:00 ~ 16:10 ベーシックヨガ Level ★★ 担当: Kou	15:10 ~ 16:20 アロマリラックス Level ★ 担当: Keiko			
16:00	15:30 ~ 16:40 ベーシックヨガ Level ★★ 担当: Keiko									
17:00										
18:00	4/29(月)4/30(火)は休館日となります									
19:00										
20:00										
21:00										

運動量
強度

-  ゆっくり・少ない
-  ふつう
-  早い・多い
-  古典
-  ピラティス
-  キッズダンス