







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

	8/10 (土)	8/11 (日)	8/12 (月祝)	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)	8/16 (金)	8/17 (土)			
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						
10:00	10:00 ~ 11:00 キッズダンス HIPHOP 初級 Level ★ 担当: Shinji	10:40 ~ 11:50 股関節を開くヨガ Level ★ 担当: Ryosuke	10:00 ~ 11:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Keiko	10:00 ~ 11:10 ママヨガ 子連れOK 《女性限定》 Level ★ 担当: Keiko		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 ~ 11:10 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Kasumi	10:00 ~ 11:00 キッズダンス小学 HIPHOP 初級 Level ★ 担当: Shinji			
11:00	11:30 ~ 12:30 キッズダンス HIPHOP 中級 Level ★★ 担当: Shinji		11:40 ~ 12:50 ヨガベーシック Level ★★ 担当: Keiko	11:40 ~ 12:50 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Keiko	11:10 ~ 12:20 ヨガベーシック Level ★★ 担当: Anju	11:40 ~ 12:50 アイアンガーヨガ 中級 Level ★★ 担当: Noriko	11:40 ~ 12:50 ママヨガ 子連れOK 《女性限定》 Level ★ 担当: Kasumi	11:30 ~ 12:30 キッズダンス小学 HIPHOP 中級 Level ★★ 担当: Shinji			
13:00			特別クラ				有料イベン				
14:00		特別クラ	14:00 ~ 15:10 アロマリラックス Level ★ 担当: Keiko				14:00~14:45 脳育ベビーマッサージ ¥1,500 担当: Kasumi				
15:00	15:00 ~ 16:15 身体のアライメント 初級~オールレベル Level ★ 担当: Miho	15:00 ~ 15:50 親子ヨガ 子連れOK Level ★ 担当: Keiko		特別クラ	15:50~17:00 ゆっくりベーシック 夏休み子連れOK Level ★ 担当: Eri			15:00 ~ 16:15 身体のアライメント 初級~オールレベル Level ★ 担当: Miho			
16:00	16:30 ~ 17:30 心のアライメント 初級~オールレベル Level ★ 担当: Miho	16:40 ~ 17:50 ゆっくりベーシック Level ★ 担当: Keiko						16:30 ~ 17:30 心のアライメント 初級~オールレベル Level ★ 担当: Miho			
17:00						17:00 ~ 18:00 キッズダンス小学 HIPHOP 初級 Level ★ 担当: Keisui					
18:00	お盆休みヨガクラスは短縮営業となります					18:30 ~ 19:30 キッズダンス小学 HIPHOP 中級 Level ★★ 担当: Keisui					
19:00											
20:00											
21:00											

運動量  
強度

-  ゆっくり・少な
-  ふつう
-  早い・多い
-  オールレベル
-  ピラティス
-  キッズダンス