

# サーキット タイムスケジュール

2018年 5月7日

	月	火	水	木	金	土
午前	<b>ダンス②</b>	<b>ベーシック⑤</b>	<b>シェイプ③</b>	<b>かんたん④</b>	<b>ベーシック④</b>	<b>ダンス②</b>
	11:00~ <b>ベーシック④</b>	11:00~ <b>かんたん④</b>	11:00~ <b>ベーシック③</b>	11:00~ <b>ベーシック②</b>	11:00~ <b>かんたん③</b>	11:00~ <b>ステップ②</b>
<b>CLOSE 月~金 (12:30~14:00)</b>						
午後	<b>シェイプ②</b>	<b>ベーシック⑤</b>	<b>ダンス②</b>	<b>ベーシック⑤</b>	<b>ベーシック③</b>	<b>CLOSE 土 (13:00)</b>
	16:00~ <b>ステップ②</b>	16:00~ <b>ベーシック④</b>	16:00~ <b>シェイプ③</b>	15:30~ <b>シェイプ②</b>	16:00~ <b>ダンス①</b>	

★膝や足首に負担をかけないためにも、サーキットは3周が目安です！