

サーキット タイムスケジュール

2018年11月～

	月	火	水	木	金	土
午前	スペシャル NEW	かんたん⑤ NEW	ベーシック⑤	スペシャル NEW	かんたん⑤ NEW	スペシャル NEW
	11:00~ かんたん①	11:00~ シェイプ①	11:00~ かんたん⑤ NEW	11:00~ かんたん⑤ NEW	11:00~ ベーシック④	10:30~ かんたん⑤ NEW
CLOSE 月～金 (12:30～14:00)						
午後	スペシャル NEW	かんたん⑤ NEW	ステップ②	スペシャル NEW	かんたん⑤ NEW	CLOSE 土 (13:00)
	16:00~ シェイプ③	16:00~ ダンス②	16:00~ かんたん⑤ NEW	16:00~ スペシャル NEW	16:00~ スペシャル NEW	

★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！