

サーキット タイムスケジュール

2018年 3月12日

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

★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！