

サーキット タイムスケジュール

2018年6月11日～

	月	火	水	木	金	土
午前	ベーシック③	シェイプ③	ステップ②	ベーシック⑤	シェイプ①	ベーシック④
	11:00~ かんたん④	11:00~ ベーシック⑤	11:00~ かんたん③	11:00~ かんたん④	11:00~ シェイプ②	10:30~ シェイプ③
CLOSE 月～金 (12:30～14:00)						
午後	ベーシック⑤	ステップ②	シェイプ①	かんたん④	シェイプ③	CLOSE 土 (13:00)
	16:00~ ダンス②	16:00~ ベーシック②	16:00~ ベーシック④	15:30~ ステップ②	16:00~ ベーシック③	

★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！