

# サーキット タイムスケジュール

2018年 9月3日

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

★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！