

サーキット タイムスケジュール

2018年 1月4日

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

★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！