



空いている時間には、個人レッスンを承ります。  
レッスン内容等、お気軽にお問い合わせ下さい。

1回 ¥500-

1回 ¥1000-

遠枝 恵実 (とおえだ めぐみ)

電話: 070-1515-8427 メール: megumy2015@gmail.com

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			<9:00- 10:00> 座ってできる簡単 ラテンリズム体操		<9:00- 10:00> 座ってできる簡単 ラテンリズム体操	<9:00- 10:00> 体の線をしっかり引き 締める体幹トレーニング	
10:00			<10:30- 11:30> 体の芯からほぐせる 快適ストレッチ		<10:30- 11:30> 体の線をしっかり引き 締める体幹トレーニング		
11:00						<10:30- 12:00> サルサ & ストレッチ	
12:00							
13:00			<13:00- 14:00> 体の線をしっかり引き 締める体幹トレーニング		<13:00- 14:00> 体の芯からほぐせる 快適ストレッチ		
14:00							
15:00							
16:00			<16:00- 17:00> 子どものための ダンス教室 1				
17:00			<17:00- 18:00> 子どものための ダンス教室 2				
18:00							
19:00			<19:00- 20:00> 体の芯からほぐせる 快適ストレッチ				
20:00		<19:30- 21:00> サルサ & ストレッチ		<19:30- 21:00> コンテンポラリー ダンス を踊ってみよう			