

# ダックススポーツクラブ 1月タイムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土
10:00				1/5は特別レッスン になります!!		
10:30	10:30~ 《特別レッスン》 ※右表参照	10:30~ DACおすすめレッスン 週代わり	10:30~11:15 筋・エアロ!! 佐々木 美穂	10:30~11:20 やせるピラティス 齊藤 志保	10:30~ お楽しみレッスン 週代わり	10:30~11:00 リクエストLesson♪ 佐々木/高津
11:00						
11:30	11:30~12:20 ダイナミックヨガ 嶺 努			11:30~12:10 CARDIO FUN 1/12・26⇒佐々木 ~エアロビクス~ 1/19⇒高津 ~ステップ~		
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00	16:30~17:30 キッズ運動神経 向上コース	第一部16:00~16:45 第二部16:50~17:40	16:30~17:30 キッズダンス 村井 広美	17:30~18:30 キッズチアダンス 梶野 志織		
18:30	18:00~19:00 キッズスポーツプロ 育成コース(予定)	キッズ空手 風林 由香				
19:00						
19:30						
20:00		20:00~20:50 パワーヨガ 佐藤 満美子		19:30~20:00 美☆shape 佐々木 美穂		
20:30						
21:00						
21:30						

日曜・祝日休館

★月曜の特別レッスン★			
日程	時間	レッスン	内容
1/16(月)	10:30~11:20	サルサ(富田)	ラテン音楽に合わせて 楽しく踊る♪
1/23(月)	10:30~11:10	ハードエアロ(高津)	エアロ上級者におすす めです。
1/30(月)	10:30~11:15	バレトン(あなた)	バレエ・ヨガ・フィットネ スの融合!

☆火曜日DACおすすめレッスン☆			
日程	時間	レッスン	講師
1/10(火)	10:30~11:10	コアトレーニング	斎川先生
1/17(火)	10:30~11:10	ウォーキングエアロ	高津先生
1/24(火)	10:30~11:20	ベリーダンス	アイーダ先生
1/31(火)	10:30~11:10	簡単♪エアロ	佐々木先生

★金曜のお楽しみレッスン★			
日程	時間	レッスン	講師
1/6(金)	10:30~11:10	新春☆ピラティス	高津先生
1/13(金)	10:30~11:10	サーキットエアロ	高津先生
1/20(金)	10:30~11:20	ズンバ	片岡先生
1/27(金)	10:30~11:20	ズンバ	片岡先生

レッスンの変更&休講			
日程	時間	変更内容	講師
1/5(木)	10:30~11:20	休講	ピラティス(齊藤)

※レッスンの変更等がありましたら、随時ご連絡します。