

ダックススポーツクラブ 2月タイムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土
10:00				2/16は時間変更 があります。		
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						
12:00				11:30~12:10 CARDIO FUN 2/9・23⇒佐々木 ~エアロピクス~ 2/2・16⇒高津 ~ステップ~		
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		日 曜 ・ 祝 日 休 館
18:30						
19:00	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				
19:30						
20:00		20:00~20:50		19:30~20:00 美☆shape 佐々木 美穂		
20:30		パワーヨガ 佐藤 満美子				
21:00						
21:30						

★月曜の特別レッスン★			
日程	時間	レッスン	先生
2/6(月)	10:30~11:20	ダイナミックヨガ	嶺先生
2/13(月)	10:30~11:15	バレトン	あなだ先生
2/20(月)	10:30~11:20	ダイナミックヨガ	嶺先生
2/27(月)	10:30~11:20	ダイナミックヨガ	嶺先生

☆火曜日DACおすすめレッスン☆			
日程	時間	レッスン	先生
2/7(火)	10:30~11:10	コアトレーニング	斎川先生
2/14(火)	10:30~11:20	太極拳健身法	川村先生 (藤原先生の師匠です)
2/21(火)	10:30~11:10	サーキットエアロ	高津先生
2/28(火)	10:30~11:20	太極拳健身法	川村先生 (藤原先生の師匠です)

★金曜のお楽しみレッスン★			
日程	時間	レッスン	先生
2/3(金)	10:30~11:10	ウォーキングエアロ	佐々木先生
2/10(金)	10:30~11:15	バレトン	あなだ先生
2/17(金)	10:30~11:10	上級者エアロ	高津先生
2/24(金)	10:30~11:20	ズンバ	片岡先生

★レッスン時間変更★			
日程	時間	レッスン	先生
2/16(木)	10:30~11:10	CARDIO FUN (ステップ)	高津先生
	11:30~12:20	ピラティス	齊藤先生

※レッスンの変更等がありましたら、随時ご連絡します。