

スマイルスタジオ 週間スケジュール

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日								
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Mルーム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Mルーム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Mルーム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Mルーム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Mルーム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Mルーム					
9:00																													9:00
10:00																													10:00
11:00	パレエ エクササイズ 木蘭拳	ママピラティス 第1・2 ザブド フラワー 第4		寄せ植え、 ハンギング 第2	フラダンス 第1・3 レッスン 第2・4 自主練習	骨盤ヨガ			ベビーサイン 第4	シェイプ アップ ヨガ	テーブル コーディネート 第3	ゴスペル フラ 第2・4				ベビー ヨガ ママ ヨガ 第1・3・5				ZUMBA							フレ パワ ヨガ 1・3・5	フレ パワ ヨガ 第2・4	11:00
12:00																													12:00
13:00	ZUMBA	フラメンコ (1月開講)		プリ ザーブド フラワー 第4	HIPHOP DANCE 第1・3	ゆったり ヨガ																						13:00	
14:00																													14:00
15:00																													15:00
16:00																													16:00
17:00		ダンス			新体操	HIPHOP JAZZ DANCE			HIPHOP JAZZ DANCE																			17:00	
18:00																													18:00
19:00	ダンス				HIPHOP JAZZ DANCE	ベリー ダンス			クラシック パレエ	HIPHOP JAZZ DANCE																		19:00	
20:00		エネルギー パワー ヨガ																										20:00	
21:00					ベリー ダンス				ダンス																			21:00	

Smile Life倶楽部主催講座→0594-82-6169までお問合せください

スタジオ利用教室→各教室講師へ直接お問い合わせください