

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	<p><b>11:30~12:30</b> <b>入門クラス</b></p> <p>身体の中から美しく！ 運動が苦手な方でも大丈夫！ 呼吸を意識 マイペースで行う</p> <p><b>軽めストレッチ&amp; 軽めトレーニング</b></p>		<p><b>11:30~12:30</b> <b>入門クラス</b></p> <p>筋力をつけて毎日を軽快に美しく！ 少しづつ強くなる 週に一度 自分の日</p> <p><b>ストレッチ&amp; 姿勢キープ&amp; 軽め筋力 トレーニング</b></p>		<p>☆<b>11:30~12:30</b> <b>キッズサルサダンス</b></p> <p>5歳から10歳くらいまで子供専用サルサダンスクラス</p> <p><b>月謝制 体験随時開催 要予約</b></p>	<p>☆<b>10:30~12:30</b> <b>小/中/高校生 ダンス部</b></p> <p><b>学生の為のダンス レッスン</b></p> <p><b>ジャンル サルサダンス Artダンス</b></p> <p><b>月謝制</b></p>
	<p><b>13:30~14:30</b> <b>入門・初級クラス</b></p> <p>元気と美しい姿勢を手に入れて 毎日をカッコ良く！ ダンス要素を取り入 行う</p> <p><b>ストレッチ&amp; 自重トレーニング</b></p>		<p><b>13:30~14:30</b> <b>初級クラス</b></p> <p>サルサダンスで 綺麗な ボディーラインを 手に入れる！</p> <p><b>ストレッチ&amp; サルサダンス ステップ</b></p>		<p><b>13:30~14:30</b> <b>入門・初級 サルサダンスON1</b></p> <p>サルサダンスを始め てみたい方や何かダ ンスを始めたい 方向け 服装も靴も気にせず 気軽に受けられる お薦めレッスン！</p>	<p><b>13:30~14:30</b> <b>ストレッチ&amp; 基礎トレーニング</b></p> <p>ダンスに必要な全ての ストレッチと身体 をキープするための 筋力トレーニング全 般クラス</p>

**14:30~15:30**  
**初級**  
**サルサダンスON1**

少しずつ基礎から応用へ進む  
少しサルサダンスの経験のある方へお薦めクラス

**14:30~15:30**  
**中級・上級**  
**サルサダンスON2**

サルサダンス歴3年以上の方へお薦めクラス

**15:30~16:30**  
**Artダンス**  
**入門・初級**

身体を使って表現をする踊り  
その為に必要な部位のストレッチとトレーニングそして踊りの基本的な動き方を練習するクラス

**15:30~16:50**  
**Los Valientes**  
**Performance**  
**Team**

	<p><b>19:30~20:30</b> 初級ストレッチ &amp; 初級トレーニング</p> <p>身体を大切にするために必要な伸ばすと姿勢を保つために必要な筋力バランストレーニングクラス</p>	<p><b>19:30~20:30</b> Artダンス入門</p> <p>身体を使って表現をする踊り その為に必要な部位のストレッチとトレーニングそして踊りの基本的な動き方を練習するクラス</p>	<p><b>19:30~20:30</b> 入門・初級サルサダンスON1</p> <p>サルサダンスを始めたい方や何かダンスを始めたい方向け 服装も靴も気にせず気軽に受けられるお薦めレッスン！</p>	<p>☆<b>19:30~20:10</b> サルサダンス 体験ミニレッスン</p> <p><b>20:00~23:00</b> サルサダンス 体験パーティー</p> <p>ダンス経験のない方や何か始めてみたいとお考えの方へダンス体験型イベント</p> <p><b>入場料金</b> <b>1000円</b> <b>体験ミニレッスン付</b></p> <p><b>8月スタート予定</b></p>	<p>不定期開催 各種イベント</p>	<p>不定期開催 各種イベント</p>
	<p><b>20:30~21:30</b> 入門・初級サルサダンスON2</p> <p>サルサダンスステップからサルサダンスペアまでをゆっくり練習するクラス</p>	<p><b>20:30~21:30</b> All Level 身体をメンテナンス</p> <p>一日の最後に身体の細部迄考え呼吸と共に動かし伸ばす身体を大切に長持ちさせるメンテナンスクラス</p>	<p><b>20:30~21:30</b> 初級サルサダンスON1</p> <p>少しづつ基礎から応用へ進む 少しサルサダンスの経験のある方へお薦めクラス</p>			

