

ビッグボックス高田馬場 西武フィットネスクラブ 5階 カルチャー 週間タイムスケジュール】

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
月	10:15 ジュニア体操スクール 3. 4才児 (60分)	11:15 ジュニア体操スクール 2才児 (60分)	11:30 ジュニア体操スクール 2才児 (60分)	13:00 ハタ ヨーガ (90分) 山田きよみ		15:00 J体操スクール 園児(3才以上) (60分)	16:00	17:00 J体操スクール 小学生(初・中級) (90分)	18:30				
火	10:30 フラダンス (90分) 定元美幸	12:00	12:30 ルーシーダットン (90分) ブラフやよい	14:00		15:00 J体操スクール 園児(3才以上) (60分)	15:45 J体操スクール 小学生(初・中級) (90分)	17:00 J体操スクール 小学生(中上・上級) (90分)	18:30	19:00 モダンダンス (90分) 住 加寿子	20:30	20:45 ベリーダンス (90分) 黒田 奈穂美	22:15
水	10:30 バレエ入門 (90分) 中島伸欣	12:00	12:30 バレエ初級 (90分) 中島伸欣	14:00		15:00 J体操スクール 園児(3才以上) (60分)	15:45 J体操スクール 小学生(初・中級) (90分)	17:00 J体操スクール 小学生(初・中級) (90分)	18:30	19:00 ハタ ヨーガ (90分) 石川和利	20:30		
木	10:30 ハタ ヨーガ (90分) マキ ユングハイム	12:00				15:00 エンジェル 園児(3才以上) (45分)	15:45 バレエ(ジュニアコース) アブニール 小学生(初級) (60分)	16:45 アブニール 小学生(中級) (75分)	18:00	19:00 フラダンス (90分) 定元美幸	20:30	20:45 サルサ (90分) サマンサ	22:15
金	10:15 ジュニア体操スクール 3. 4才児 (60分)	11:15 ジュニア体操スクール 2才児 (60分)	11:30 ジュニア体操スクール 2才児 (60分)			15:00 J体操スクール 園児(3才以上) (60分)	15:45 J体操スクール 小学生(初・中級) (90分)	17:00 J体操スクール 小学生(中上・上級) (90分)	18:30	19:00 バレエ入門 (90分) 土肥靖子	20:30	20:45 バレエ初級 (90分) 土肥靖子	22:15
土				13:00 バレエ入門 (90分) 北澤尚美	14:30	15:00 バレエ初級 (90分) 北澤尚美	16:30	17:00 キッズダンス A (45分) 三上	17:45 キッズダンス B (50分) 三上	18:05 18:55	19:15 ポイズ&ガールズダンス (90分) 矢野 真喜	20:45	
日													

■ * ジュニア体操スクール・セティング(20分)