CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE." (F) STUDIO SCHEDULE 京都今出川 2025年11月 火(TUE) 水(WED) 月 (MON) 木 (THU) 金(FRI) 土 (SAT) 日 (SUN) 7:00 OPEN スタジオ スタジオ スタジオ スタジオ スタジオ スタジオ スタジオ ★ 印付のレッスンに関しては、 7:00 7:00 ※初めての方でも安心して 前のレッスンの開始10分後より、フロントにて 参加いただけます。 お名前をご記入いただいております。 7:30 7:30 該当レッスン前に何もレッスンがない場合 ーニングストレッチ 7:30-8:30 -ニングストレッチ 7:30-8:30 60分前よりお名前をご記入いただけます。 8:00 8:00 YUKA YUKA 8:30 8:30 5-ONE-ALL 5-ONE-ALL 9:00 9:00 9:30 9:30 10:00 10:00 GGXポールストレッチ タオルご持参ください 10:30 10:30 ↑10:00~10:30 バレエ 10:15-11:15 西口 瑠美 5-ONE-ALL フラダンス 10:30-11:15 ピラティス 11:00 10:30-11:15 11:00 ペルビックフトレッチ 井上 明香 金慶順 ルーシーダットン 10:45-11:30 10:45-11:45 山上 雅子IBA.E 5-ONE-ALL 11:30 風早 幸恵 11:00-11:45 11:30 JUNKO ピラティス 7LIMBA® ストリートジャズ SALSATION® 12:00 12:00 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 Tアロ初中級 11:30-12:30 ICHIKO Nana 井上 明香 11:45-12:30 風早 幸恵 金慶順 SALSATION® ストリートジャズ 12:00-13:00 12:30 12:30 12:00-13:00 JUNKO GGXシェイプ 井上 明香 ベリーダンス 12:30-13:30 LEAP FIGHT 12:30-13:30 ハタヨガ 12:30-13:30 13:00 13:00 スタッフ シェイプ&ボクシング ↑ 12:45~13:20 Nana YUMI 12:50-13:35 ほぐしヨガ 13:20-13:50 マミ 13:30 13:30 5-ONE-ALL® Chie パレエ 13:15-14:15 5-ONE-ALL 5-ONE-ALL 14:00 14:00 ピラティス 吉本 渚 エアロ初級 LEAP BODY 13:45-14:30 HISAMI 13:45-14:35 13:45-14:45 ハタコガ ピラティス 体幹バランスメソルド 14:30 14:30 14:00-15:00 田中 陽子 YUMI 14:00-15:00 14:00-15:00 マミ 直田 愛里 清水 博士 リラックスヨガ 15:00 15:00 バレエトレーニング 14:45-15:15 Mako ハタヨガ 14:30-15:30 GGX ストレッチ 14:40-15:40 HISAMI 河野 富久子 15:30 15:30 15:00-15:45 オリジナルダンスミックス バレエ K-POP 15:15-16:15 鳥田 愛果 15:15-16:15 15:15-16:15 YUUITI JAZZ OPEN 16:00 16:00 GGX ストレッチ 15:45-16:15 スタッフ 5-ONE-ALL AYANO 15:25-16:25 Mako LEAP FIGHT 15:55-16:45 YUMI 5-ONE-ALL 16:30 5-ONE-ALL 16:30 5-ONE-ALL 5-ONE-ALL 5-ONE-ALL 17:00 17:00 LEAP BODY 16:55-17:40 17:30 17:30 YUMI 18:00 5-ONE-ALL 18:00 18:30 18:30 19:00 19:00 ピラティス 18:45-19:30 UK JAZZ DANCE HISAMI Burning Kick BOX パレエ 19:30 19:00-19:45 山上 雅子IBA.E 19:30 19:00-20:00 19:00-20:00 19:15-20:15 PERT 吉本 渚 20:00 20:00 YUKA IB-CORE からだリセットヨガ (骨盤修正+EX) 19:50-20:35 19:40-20:40 20:30 20:30 コンテンボラリーダンス 20:15-21:00 吉本 渚 HISAMI 山上雅子IBA.E 陰ヨガ スタジオは空き時間 20:10-20:55 21:00 レンタル可能です。 21:00 5-ONE-ALL GGX ショートプログラム 20:50-21:10 スタッフ PERI ご希望の方はこちら 5-ONE-ALL ポールストレッチ 21:15-21:35 スタッフ 21:30 5-ONE-ALL 21:30 5-ONE-ALL 5-ONE-ALL 22:00 22:00 明日の元気、未来の健康 詳しくはこちら↓ 22:30 22:30 インスタベースQRコード 23:00 23:00 23:00 CLOSE

アクティブ

コンディショニング・調整

ヨガ

ダンス

クラス名	クラス内容
	アクティブ系
エアロ初級	初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。基本動作を紹介いたします。体力に自身がない方にもお勧めです
エアロ初中級	エアロ初級クラスに慣れてきた方向けのクラスです。基本的なステップを変形させながらやや複雑な動きにも挑戦していきます
LEAP FIGHT	あらゆる格闘技の動きを取り入れた究極のプログラム、かっこいいサウンドと振り付けでシンブルかつダイナミックにゴールを目指します
ZUMBA8	サルサ・メレンゲ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンスエクササイズです!脂肪燃焼・ストレス発散効果があります
SALSATION	音楽を心と身体で感じ、歌詞の意味を理解しながら、身体を機能的に鍛えられる新感覚のダンスフィットネスです。
HIIT (タパタプロトコル)	強度の高い運動と負荷の軽い運動を繰り返すインターバル・トレーニングを行うクラスです。
自重ショートトレーニング	筋トレ初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。短時間で自宅でもできるトレーニングをご案内致します。
シェイプ&ボクシング	パンチやキックを使って全身をシェイブアップしていきます。ストレス発散、脂肪燃焼に効果的なプログラムです。
Burning Kick BOX	音楽に合わせて、パンチやキック格闘技の動きを入れながら楽しくエクササイズしていきます。初めての方でも参加可能です。
	コンディショニング系
GGX	全身の筋力、筋持久力の向上やシェイプアップの為のトレーニングを、各スタッフが行います。
パレエトレーニング	バレエの手の動きをベースにした姿勢改善に効果のあるクラスです。
ピラティス	マットの上で行う際部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいウラスです。
LEAP CONDITIONING	体の歪みとバランスを整えながらしっかりコアトレーニングを行ない筋力、柔軟性をアップします。
ルーシーダットン	色んなポーズや運動をしながら、ご自身のお身体の状態を知る自己整体のクラスです。
LEAP BODY	バーベルを使って楽しい音楽に合わせて全身を鍛えていくクラスです。シェイプアップや身体を引き締めたい方にお勧めのクラスです。
ペルビックストレッチ	ベルビックストレッチは自分の身体の動きで骨盤周りの筋肉をほぐしたり鍛えたりしていくセルフトレーニングです。タオルを使ってストレッチを行いますのでタオルをご持参ください。
体幹バランスメソッド	体幹を鍛え身体のバランスを整えていくクラスです。
	リラクゼーション系
IB-YOGA	人体学のアプローチ、エクササイズ&ヨガボーズを取り入れ特久院を鍛えます。さらに呼吸法による有酸素運動で脂肪燃焼効果を狙い、集中力を高めます。
陰ヨガ	ひとつのボーズを3分から5分、深い呼吸とともにゆっくりと保持し、筋肉や開節の柔軟性を高める効果が解待できます。
ハタヨガ	運動が苦手な方、体が硬い方にも安心してご参加いただけます。心身をバランスよく浄化し高めていくことができるヨガです。
IB-CORE+	体幹の中心にある骨盤に重点を置き、各部位の深層筋を鍛え、骨盤を中立へ導きます。
リラックスヨガ	ゆっくりした呼吸リズムで無理なく簡単なポーズを行います。ストレス解消、リラックスがメインとなり運動不足の人にもお勧めです。
ほぐしヨガ	体をほぐしたり、使いながら、様々な体の感覚を楽しんでいただくクラスです。
からだリセットヨガ	無理なくご自身の身体と向き合いながら柔軟性の向上、痛みの軽減などリラックスしながらセルフマッサージ、ストレッチを行うウラスです。
モーニングストレッチ	ストレッチで血流を良くし、身体の可動域を広げます。朝からスッキリしたい方に最適なクラスです。
	ダンス系
	3.2人示
コニガンフ	
フラダンス	ゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。初めての方も安心してご参加していただけます。
フラダンス コンテンポラリーダンス	ゆったりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。初めての方も安心してご参加していただけます。 自由で即興で身体の感じるままに敵(感覚を感じることの出来るクラスです。
コンテンポラリーダンス	自由で即興で身体の感じるままに動く感覚を感じることの出来るクラスです。
コンテンポラリーダンス ストリートジャズ ベリーダンス バレエエクササイズ	自由で即興で身体の感じるままに敏化感覚を感じることの出来るクラスです。 従来のジャズダンスにスリー・ドヴィスの要素を取り入れたゲンスです。IPM HOPPRASIなどに合わせて語っていきます 古代エジアト・ルコで発射したサブェルジスです。この音楽を動を組み返りせて女性のしなりかさを表現します。 パレエ初心者も複談者も楽しく誦れるクラスです。ストレッチもいれながら行いますのでお気軽にご参加べらさい。
コンテンポラリーダンス ストリートジャズ ベリーダンス	自由で開発で各体の感じるまた1条が要更を形したため止るそうラスでも 仮来のジャズダンスにノリー・ザジスの要素を取り入れたジンスです。HP HOPPRASISとに合わせて語っていきます 合作エジブト・ドルゴで条件にたサブエブタルダンスです。首や最一級部を細かく置けせて女性のしなりかなを表現します。
コンテンポラリーダンス ストリートジャズ ベリーダンス バレエエクササイズ	自由で即興で身体の感じるままに敏化感覚を感じることの出来るクラスです。 従来のジャズダンスにスリー・ドジスの要素を取り入れたゲンスです。IPP HOPPRES日なじに合わせて語っていきます 古代エジアト・ルコで発射したプリエッタルダンスです。音で単語を無知な響力せて女性のしなりかなを表現します。 パレエ初心者も複級者も楽しば傾れるクラスです。ストレッチもいれながら行いますのでお気軽にご参加べたさい。
コンテンポラリーダンス ストリートジャズ ベリーダンス バレエエクササイズ K-POP	自由で即興で身体の感じるままに動く感覚を感じることの出来るクラスです。 従来のジャズダンスにスリー・ドジンスの要素を取り入れたゲンスです。IPP HOPPRASIなどに合わせて話っていきます 古代エジプト・トルコで免罪したギリエンタルダンスです。ZPP HOPPRASIなどであせたもを表現します。 パレエ初い合き起酵者も乗い採れるグラスです。ZPL・アナもいれながら行いますなでお気軽にご参加でさい。 属付は本人のダンス完全エピーで進めていきます! K-POPアイドルのよかに誘ってみたい方は是非ご参加ぐださい。
コンテンポラリーダンス ストリートジャズ ベリーダンス パレエエクササイズ K-POP かんたんジャズ	自由で開発で各体の感じるままに触ぐ感覚を思じることの出来るウラスです。 従来のジャズダンスにストリードジンスの要素を参切う入れたがシスです。 HP HOPPRABAとに合わせて語っていきます 古作エジプト・ルプエを興化レルプリエンタルダンスです。 音号機・機能を細かく盛りむて女性のしなやかさを表現します。 バルエかの名も経験名も楽に溢れるクラスです。 ストレッチもいれながら打いますのでお表現にご参加が定さい。 様付は本人のダンス完全 コピーで進めていきます ド・ト・ロ・ア・レース ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・レース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロ
コンテンポラリーダンス ストリートジャズ ベリーダンス パレエエクササイズ K-POP かんたんジャズ	自由で開発で各体の感じるままに繋化質更を形したこの出来るクラスです。 使来のジャズダンスにノーリーダンスの要素を取り入れたダンスです。IPP IPPのPRAISはに合わせて譲っていきます 合作にプラド・ドルコで条件にたガリエブシルダンスです。自ribe 漫都を細かく振力せて女性のしなりかなを表現します。 バルエがの名も経験者も来く原体もグラスです。ストレッチもいれながら行いますのでお皮様にご参加がさい。 無付はエ人のアスを全工化で記載さいであます。IFPのアフィドルのよど協うことが、力が見まれたがごとい。 パルエの動きをベースとしてシィスニーツラがこ合わせて基本動作が簡単な振り付けまで楽しかます。初めての方にお勧めのアラスです
コンテンボラリーダンス ストリートジャズ ペリーダンス パレエエクササイズ K-POP かんたんジャズ UK JAZZ DANCE	自由で開発で各体の感じるままに触ぐ感覚を思じることの出来るウラスです。 従来のジャズダンスにストリードジンスの要素をも切り入れたガンスです。 HP HOPPRABなどに合わせて語っていきます 古作エジプト・ルフを料したポリエンタルダンスです。 音や瞳、機能を細かく盛りむすまではのしなやかたを表現します。 バルエかの名も経験名も乗びに語れるプラスです。 ストレッチもしれながら打いますのでお気軽にご参加がたさい、 様付は本人のダンスを企じて一で進めていきます I・K-POPアイドのようだ語ってみたい方はと表形に参加がたさい。 バルエの動きを大してジャズェンクツに合わせて基本事的特から順本に変わけけまします。 HPSでの方にお勧めのプラスです ジャズの音楽に合わせて基本のステップを中心に振り付けを行ないます。 要勢改善、代節アップにも効果的です。
コンテンボラリーダンス ストリートジャズ ベリーダンス バレエエクササイズ K-POP かんたんジャズ UK JAZZ DANCE	自由で開発で各体の感じるまた1条件数更を配送さたの出来るクラスです。 従来のウンズダンスにストリー・オウンスの要素を取り入れたゲンスです。IPP HOPPMALB立じに合わせて譲っていきます 古代エグラド・ドルコで条件はたガリエグラルグラスです。 百号座・微節を細かく振力せて女性のしなりかなを表現します。 バルエがの名も経験者も来く原体もクラスです。ストレッチもいれながら行いますのでお皮種に一参加がさい。 無付は本人のシス条金工化で一定曲がていきます IF・ドロウンドドルのよと暗っていたが力を基準であった。 バルエの動きをベースとしてシィスェーンゲルに合わせて基本動作から簡単な振り付けまで味しかます。初かての方にお勧めのウラスです ジャズの音楽に合わせて基本のステップを中心に振り付けを行ないます。表現会巻、代謝アップにも効果的です。
コンテンボラリーダンス ストリートジャズ ペリーダンス パレエエクササイズ K-POP かんたんジャズ UK JAZZ DANCE	自由で開発で発体の感じるまた」を必要更を明らることの出来るウラスです。 従来のジャズダンスにストリードジンスの要素を取り入れたゲンスです。 は中 トルロで発料したガリエンタルラスです。 を呼吸 連邦を描いて変わせてません。 近年にガラント・ルコで発料したガリエンタルダンスです。 を呼吸 連邦を細かっておりませた。 最付は本人のダンス定念にどって進めていきます。 イルエがわるも起発者も来しばれるからラスです。ストレッチもよれなから月ではまっておりままにご参加がされい。 最付は本人のダンス定念にどって進めていきます。 ドト・ロアフィド・ルロス・ドルロス・ドルロス・ドルロス・ドルロス・ドルロス・ドルロス・ドルロス
コンテンボラリーダンス ストリードジャズ ベリードジャズ ベリードジャズ ベリーダンス バレエエクリサイズ K-POP かんたんジャズ UK JAZZ DANGE アプワフェーキングミシェイフ アプフェーキングミシェイフ 回済法(初中級)	自由で制度で各体の感じるまた1条件を受き合いとことの出来るクラスです。 健康のウルダンスにオリー・ドランスの要素を参り入れた・タンスです。149 HOPPRADBとに合わせて語っていきます 古されエグラト・トルコで発祥したウリエンカルダンスです。自ち他・漫廊を抽かく置かせて女性のしなりからを表現します。 バルエから合も結果が、以降れるクラスです。ストレップもいれながら行いますかってお実施に一参加でさい。 無付は本人の少人を主じて一連なりに参すけ、ドトロウンド・ドルル・大ルのよりが見まり、からなどさい。 バルエの動きをベーンとしてリルズェージッグに合わせて基本場合が簡単な響け付けまで楽しかます。初かての方にお勧めのクラスです シャスの音楽に合わせて基本のステップを中心に振り付けを行ないます。表現である。代謝アップにも効果的です。 プールレップスン 足器に負担をかけずにシェイブアップ効果が得られます。第10、簡素予防、改善にも効果的です。 アカアウェーキンヴとストレップを組み合わせ、水の特性を活かし筋力、素軟性を向上させていくのラスです。 ネルタの感覚を含め、平分をじりマンイをお付ることも自然でするクラスです。 ネルタの感覚を含め、平分をじりマンイをお付ることも自然でするクラスです。 ネルタの感覚を含め、中分をじりマンイをお付ることも自然でするクラスです。
コンテンボラリーダンス ストリートジャズ ペリーダンス パレエエクササイズ K-POP かんたんジャズ UK JAZZ DANCE 77774-キングム247 77774-キングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 77	自由で開て合体の感じるまた1条件の変更を思いたといった。 (東来のジャズダンスにノー)ー・ダンスの要素を取り入れた・ジンスです。 (即・140つ中心はおじに合わせて語っていきます 合作にプラド・ドルコで条件にたカリエンフルタースです。 日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日
コンテンボラリーダンス スドリードシャズ ペリーダンス パレエエクササイズ K-POP かんたんジャズ UK JAZZ DANCE アクワコーキングシレイブ アクフコーキングシレイブ 国家主任・切字コイ 国家主任・(グラフィ 国家主任・(グラフィ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキング	自由で国際で各体の感じるまた」を必要更多のことにの出来るクラスです。 従来のシンズダンAにストリー・ダンスの要素を取り入れたグンスです。 は来のシンズダンAにストリー・ダンスの要素を取り入れたグンスです。 HP HOPPRABなどに合わせて語っていきます 古代エジプト・ルコで発料したガリエンタルサンスです。 音中圏・機能を細かで優力化する性のしなやかをを表現します。 バルエ助の名も経験者も楽しばれるクラスです。 ストレッチもしれながら打しますのこち接続にご参加がださい。 「私口の動きをベースとしてシャズューシアのこをわせて基本事的から順果が変が付けまた。」を対す、正参加の方力を始めのフラスです ジャズの音楽に合わせて基本のステップを中心に振り付けを行ないます。 要外改善、代謝アップにも効果的です。 ブールレッスン 足能に負担をかけずじなパイプアップ効果が得らわます。 第二の、匿名等り、改善にも効果的です。 アファファーネッグなストレッテを組み合わせ、水の特性を活かしあり、素軟性を向上させていくクラスです。 水水の基礎を含め、四米まを対ちったなるとまります。 水水の基礎をする、四米まを対す。 深くのが動のこの方や全くが付ない方でも安心にできい、 未来の基礎をする下出事します。 泳へのが動のこの方や全くが付ない方でも安心にできい、 素軟の音をして水中エンワサイスを行います。 水の時後により金条のシェイデッフが無単さます。
コンテンボラリーダンス ストリートジャズ ペリーダンス パレエエクササイズ K-POP かんたんジャズ UK JAZZ DANCE 77774-キングム247 77774-キングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 77774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 7774-サングム347 77	自由で制度で各体の感じるまた1946度更全的にとたの出来るクラスです。 従来のジャズダンスエンドリードジンの要素を取り入れたダンスです。1947 HOPPRESELYに合わせて語っていきます。 合作エグブド・ドルコで条料にたカリエンタルダースです。1948 HOPPRESELYに合わせて語っていきます。 パルエから者も総験者も乗い返れるカラスです。ストレッチもいれなから行いますのでお皮軽にご参加でさい。 様付は本人のダンスを全にて一座がしてきます。ドトロウェイドルのよび高すったが、力を受けない。 様付は本人のダンスを全にて一座がしてきます。ドトロウェイドルのよび高すったが、力を受けない。 ボルエの動きをベースとしてジャズミュージッパに合わせて基本制作から簡単な振り付けまで楽しめます。初かての方にお勧かのウラスです。 ジャスの音楽に合わせて必束のステップを中心に振り付けま行います。表彰の書、代前グラブにも効果的です。 プールレップスン 足器に負担をかけずにジェイブァッガ効果が得られます。第一口、服务予防、改善にも効果的です。 プラファス・キングにストレッデを組み合わせ、水の特性を活かいあり、未来性を伸上させていくのラスです。 水水の高速度を含め、早来をごりのライを実材であるよります。 オ水の高速度を含め、日本をごりでライを実材であるよります。 本本の高速度を含め、日本をごりでライを実材であるよります。 本本の高速度を含め、日本をごりでライで表材であるよります。 本本の高速度を含め、日本をごりがライで表材であるよります。 本本の高速度を含め、日本をごりでライで表材であるよります。 本本の高速度を含め、日本をごりでライスを行います。ためが成れているまであった。 「本本の本の生物を含めまり、日本の生からな表がしまり、日本の生からな表がしまり、日本の生からな表がしまり、日本の生からな表がしまり、日本の生からな表がしまり、日本の生からな表がしまり、日本の生からな表がしまり、日本の生からな表がしまり、日本の生からな表がしまり、日本の生からな表がしまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、日本の生からなまり、
コンテンボラリーダンス スドリードシャズ ペリーダンス パレエエクササイズ K-POP かんたんジャズ UK JAZZ DANCE アクワコーキングシレイブ アクフコーキングシレイブ 国家主任・切字コイ 国家主任・(グラフィ 国家主任・(グラフィ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキングシレイフ アクフローキング	自由で国際で各体の感じるまた」を必要更多のことにの出来るクラスです。 従来のシャズダンスにストリードダンスの要素を参切へ入れたダンスです。 は来のシャズダンスにストリードダンスの要素を参切へ入れたダンスです。 は中で、自分を表現します。 バルエがの名も経験者も楽しばれるクラスです。ストレッチもいれながら月ではすっていたま様にご参加がさい。 様付は本人のダンスを金出で一定地方で、きます。ドトウ・PF・PF・PF・PF・PF・PF・PF・PF・PF・PF・PF・PF・PF・
コンテンボラリーゲンス ストリートジャズ ベリーデシス バレエエクササイズ K-POP かんたんジャズ UK JAZZ DANGE アクワフェートンダムルイフ アクフェートンダムルイフ アクフェートンダムルイフ アクフェートンダムルイフ アクフェートンダムルイフ アクファートンダムルイフ アクア・ファートンダムルイフ アクア・ファートンダムルイフ アクア・ファートンダム アクア・ファートンダムルイフ アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートンダム アクア・ファートン アクア・ファートン アクア・ファートン アクア・ファートン アクア・ファートン アクア・ファートン アクア・ファートン アクァートン アクア・ファートン アクア・ファートン アクア・ファートン アクァートン アクァートン アクァートン アクア・ファートン アクア・ファートン アクア・ファートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァートン アクァート アクァート アクァート アクァート アクァート アクァート アクァート アクァート アクァート アクァート アクァート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・アート アク・ア アク・ア アク・ア アク・ア アク・ア アク・ア アク・ア アク・	自由で制度で各体の感じるままに製化製造を配とたの出来るクラスです。 従来のジャズダンスエンドリー・ドジンの要素を取り入れたダンスです。14D HOPPRESELに合わせて描っていきます 合作エジプド・ドルコで発料したカリエンタルダースでき、音楽・一般では、14D HOPPRESELに合わせて描っていきます ら作エジプド・ドルコで発料したカリエンタルダンスです。音楽を一般部を抽かく振りせて女性のしなりかかを表現します。 パルエがの者も起発者も果い傾れるクラスです。ストレッチもいれながら行いますので力を残壊に一参加ぐさい。 様付は本人のダンスを全に一定をおいたます。ドルウア・ドルル・エンタルが立といった。 パルエの動きをベースとしてジャズミュージッパに合わせて基本制作から簡単な事の付けまで楽しめます。初めての方にも動物のクラスです ジャズの音楽に合わせて必束のステップを中心に振り付けま行ないます。表現を一般である。代謝プップにも効果的です。 プールレッツスン 足器に負担をかけずにシェイブァッグ効果が得られます。原立、態格子的、改善にも効果的です。 プラファンス・キングにストレッデを組み合わせ、水の特性を活かし扱う、条数性を向上させていくのラスです。 水水の基礎を含め、甲未を定じがラフイを持づることを目標とするフラスです。 水水の基礎を含め、田本を定じがラフイを持づることを目標とするフラスです。 水水の基礎を含め、田本を定じが多つである。 「本来のが出物してかった。」 水の本理をする。 日本を定じがラフイを持づることで表現できた。 「本来ので表現ともわせてかった。」 アールの中で発展と合わせてからまりのとってデッスです。 アールの中で発展と合わせてからまりのとってデッスです。 アールの中で発展と合わせてから生命のと表のア・レーニングを行います。ためにおいてきる。

- 総大・方表収以外の途中週報、安全業上が場の金貨機のご意志との方すのでお断りておけます。
 ・支本事節的止めた、人力や中心がインスプートの場合に従っています。
 ・ 市地方上のためバッスプートのようが表現しています。
 ・ 市地方上のためバッスプートのよりはあるシップスートのよります。
 ・ 音様に気持ちば今かれて頂けますよう。マナーアップにご確認といる力をお願いやにます。