

ZDS Time Table

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10							
11	11:00-12:30 バレエ (FREE) 茂呂由利子	11:00-12:00 ベーシックヨガ (FREE) NENE		11:00-12:00 ストレッチエクササイズ (★) LISA <small>※1さいお子様(未就学児まで) との参加可能</small>	11:00-12:30 バレエ (FREE) 茂呂由利子	11:00-12:00 キッズHIPHOP (★~★★) Yoshiki	11:00-12:00 ※3 誰でもHIPHOP (FREE) AKIRA
12						12:10-13:10 基礎からHIPHOP (★~★★) Yoshiki	12:10-13:10 ※3 誰でもHIPHOP (★~★★) AKANE
13				12:30-14:00 JAZZ (FREE) MOHRI.		13:20-14:20 K-POP ※4 (★) SERINA	13:20-14:50 JAZZ (★★★★~★★★★★) MOHRI.
14						14:30-15:30 エンジョイHIPHOP (★~★★) TAKACO	15:00-16:30 JAZZ (★★★) mieko
15						15:40-17:10 LYRICAL JAZZ (★★★★) 佐藤ユナ	
16							
17			16:40-17:40 ジュニア JAZZ HIP (★~★★) TAKACO	17:00-18:00 ※2 キッズジュニア バレエ (★~★★) 茂呂 里莉	17:00-18:00 ビギナー-JAZZ (★~★★) MAKI	17:20-18:40 ジュニアJAZZ (FREE) MOHRI.	
18	17:20-18:20 K-POP (★~★★) SERINA	17:20-18:20 ジュニアHIPHOP (FREE) Chisato					
19	18:30-19:30 GIRLS HIPHOP (★★★★) SERINA	18:30-20:00 LOCK (★★★) SAiRA ※1		18:30-20:00 LYRICAL JAZZ (★★★★) 佐藤ユナ	18:10-19:10 キッズHIPHOP (★~★★) Yoshiki	18:50-20:20 JAZZ (★★★★★) MOHRI.	
20					19:20-20:40 誰でもHIPHOP (FREE) Yoshiki		
21	20:15-21:45 ストリートダンス入門 (FREE) KOUTA	20:15-21:45 バレエ (FREE) 茂呂由利子	20:30-21:50 JAZZ (★★★★★) MOHRI.	20:15-21:45 HIPHOP (★★★★) 福本 大樹			
22							赤枠は、体験不可

キッズ (4歳~小学生)
ジュニア (小学生~中学生)
一般 (中学生以上)

・記載されている年齢はあくまで目安です。
受講者の年齢が当てはまっていなくても受講できる場合がありますので、受付にお問合せください。

- ※1 ジュニアも受講いただけます。
- ※2 キッズジュニアバレエのみ3歳から受講いただけます
- ※3 一般 (中学生以上) の方も受講いただけます。
- ※4 中学生・高校生の受講は、要相談。

【クラスレベルの説明】

- ★ 未経験～ : 始めたばかりの方向け
- ★★ 半年～ : 経験はあるがまだ自信のない方向け
- ★★★ 1年～ : 基本は身についたので先に進みたい方向け
- ★★★★ 3年～ : より高いレベルを求める方向け
- FREE レベル分けなし : レッスン参加者に合わせて難易度を調節します
(経験年数はあくまで目安です)



(2026/01~)