

AHADANCE キッズスペース代田橋

	月	火	水	木	金	土
9:30		2.4火 9:30～				
10:00	レンタル枠	産後ヨガ📖 子連れok *世 *応 産後1年程 度まで	1水 10:00～ 親子フラ★ *世*応		金曜のWSは 日替わり 不定期です	10:00～11:00 親子HIPHOP (月2回)📖 *応
10:30		1.3火 10:30～ 産後ヨガ ピラティス *世 *応 産後1年程 度まで	2.3.4水10:00 ママフラ★★	10:30～ 11:30 毎週木 HIPHOP ★★子連れok	ハワイアン🌺 リトミック*応・世	
11:00			1水 11:00～ 産後フラ📖マ マフラ *世 *応 産後1年程 度まで	応*産後1年程 度のママまで	産後ダンス📖 骨盤底筋エク ササイズ pfilates *世 *応 産後1年 程度まで	11:00～12:00 親子HIPHOP (月2回)★ *応
11:30				集いの場 ラン チ	親子ダンス📖 📖	
12:00			レンタル枠		産後ダンス ママベリ-📖 *世 *応 産後1年 程度まで	産後ダンス ママベリ-★★ 不定期 *世 *応 産後1年程 度まで
13:00						
14:00						Ari バレエ教室
15:00			幼児ダンス📖 📖 マット運動			
16:30		キッズアクロ 📖		キッズダンス ★アクロ	BOYSダンス ★★	
17:30		親子 HIPHOP★★		HIPHOP 高学年～中高 ★★★	キッズアクロ ★★	BOYSダンス★
		freestyle ～			Girlsダンス ★★	
					HIPHOP WS	breakin
						日曜クランプws

*世 世田谷子育て利用券 2歳まで *応 杉並子育て応援券ok 産後に余ったゆりかご券ok
産後プログラムでの応援券利用は産後1年程度・親子プログラムは就学前まで 応援券 利用出来ます