

Monday	Tuesday	Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday
1							2			
							○		○	
3	4	5	6	7	8	9				
○	○	○ 隔週クラスあり	○	○	○	○	○	○	○	
10	11	12	13	14	15	16				
○ 隔週クラスあり	○	○	○	○	○	○	○	○ ヤムナクラスあり		
17	18	19	20	21	22	23				
○	○	○ 隔週クラスあり	○	○	○	○	○	○	○	
24	25	26	27	28	29	30				
○ 隔週クラスあり	○	○	○ ヤムナクラスあり	○	○	○	○	○	○	

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
エレガンス ストレッチ 11:00 - 12:30 笹原 進一	バレエ プレイスメント・入門 10:00 - 11:30 笹原 進一	バレエ シンプル基礎 +ストレッチ 11:00 - 12:40 笹原 進一	エレガンス パーワーク パーレッスン 10:30 - 12:00 笹原 進一	バレエ シンプル基礎 11:00 - 12:40 笹原 進一		モーニング バレエ 入門 9:15- 10:30 土井 由希子
バレエ 基礎初級 13:30 - 15:15 笹原 進一	バレエ シンプル基礎 12:00 - 13:30 笹原 進一	★ボワントスクール 13:30 - 15:00 土井 由希子	ヤムナ・ボディローリング 12:30 - 13:30 KAORU 2 7 日のみ開講	バレエ 基礎初級 13:30 - 15:10 笹原 進一	バレエ シンプル基礎 14:30 - 16:10 笹原 進一	バレエ 基礎初級 11:00- 12:30 土井 由希子
		★ジュニアバレエ 1 16:00 - 17:20 土井 由希子	バレエ アジャスト・基礎 14:00 - 15:30 笹原 進一	★キッズ&ジュニアバレエ 16:00 - 16:55 土井 由希子	バレエ 初級 16:30 - 18:15 笹原 進一	ヤムナ・ボディローリング 13:15 - 14:15 KAORU 1 6 日のみ開講
				★ジュニアバレエ 2 17:30 - 18:40 土井 由希子		
エレガンス ストレッチ 19:30 - 21:00 笹原 進一 1 0 ・ 2 4 日 開講	バレエ プレイスメント・入門 19:30 - 21:00 土井 由希子	バレエ シンプル基礎 19:30 - 21:00 笹原 進一 5 ・ 1 9 日 開講		バレエ 初級 19:30 - 21:00 土井 由希子		
				ポアント入門 21:05 -21:35 土井 由希子 オプションクラス 4月限定		

◆バレエクラス 運動強度 入門 >基礎>シンプル 基礎 >基礎初級>初級

【新クラス／変更クラス】

- 「エレガンス・パーワーク」 *時間変更 クラス内容一部変更
木曜 10:30 - 12:00 指導 笹原 進一
- 「バレエ アジャスト基礎」 *新クラス
木曜 14:00 - 15:30
- 「モーニングバレエ」 *レギュラークラスとして開講
日曜 9:15 - 10:30 指導 土井 由希子

【4月限定クラス】

- 「ボワント入門」 *オプションクラス 単独受講不可 「バレエ初級」 クラス当日受講者限定となります
金曜 21:05 - 21:35 料金 ¥1,300 指導 土井 由希子

【月2回 開講クラス】

- 「ヤムナ・ボディローリング」 指導 KAORU *事前予約制（開講日前日 2 2 時まで受付 ）
1 6 日 日曜 13:15 - 14:15
2 7 日 木曜 12:30 - 13:30