

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
エレガンス ストレッチ 11:00 - 12:45 笹原 進一	バレエ・アライメント ★ 10:00 - 11:30 笹原 進一	バレエ シンプル ★★ 11:00 - 12:40 笹原 進一	ストレッチ & バー 11:00 - 12:30 笹原 進一	バレエ シンプル ★★ 11:00 - 12:40 笹原 進一		バレエ・プレパレーション ★ 9:15 - 10:45 土井 由希子
バレエ ★★★ 13:30 - 15:15 笹原 進一	バレエ・シンプル ★★ 12:00 - 13:40 笹原 進一	ポワント スクール 13:30 - 15:00 土井 由希子	ヤマナ・ボディローリング 13:00 - 14:00 KAORU 10・24日開講 要予約	バレエ ★★★ 13:30 - 15:15 笹原 進一		バレエ ★★★ 11:00 - 12:45 土井 由希子
		ジュニアバレエ 16:00 - 17:20 土井 由希子	バレエ エレガンス ★☆ 14:30 - 16:00 笹原 進一	キッズバレエ 16:00 - 16:55 土井 由希子	バレエ シンプル ★★ 14:00 - 15:40 笹原 進一	はじめてバレエ ☆ 未経験/初心者対象 要予約 13:30 - 14:30 土井 由希子 20日開講
					バレエ ★★★☆ 16:15 - 18:00 笹原 進一	
エレガンス ストレッチ 19:15 - 21:00 笹原 進一 7・21日開講	バレエ・プレパレーション ★ 19:30 - 21:15 土井 由希子	バレエ シンプル ★★ 19:15 - 21:00 笹原 進一 2・16・30日開講	コンディショニング 19:30 - 21:15 土井 由希子 10・24日開講 要予約	バレエ シンプル ★★ 19:30 - 21:00 土井 由希子		
				ポアント入門 当日バレエクラス受講者対象 21:05 - 21:35 土井 由希子		

レギュラーバレエクラスの運動難度および強度は★☆印で表示

 休講

30日(水) ポワントスクール/ジュニアバレエ

 4月からクラスタイトル変更クラス

- ① 「バレエ・プレイスメント」(火曜 10:00 -) → 「バレエ・アライメント」に変更 *クラス内容、レベルの変更はありません。
- ② 「バレエ・プレイスメント」(火曜 19:30 -) → 「バレエ・プレパレーション」 *クラス内容、レベルの変更はありません。
「モーニング・バレエ」(日曜 9:15 -)

 事前予約制クラス

スタジオホームページ予約フォームからお申し込みください。受講料は現金でのお支払いとなります。

① 「はじめてバレエ」 バレエ未経験者対象

講師：土井 由希子

日程：20日(日) 13:30 ~ 14:30

予約受付：レッスン前日 21:00まで予約受付

受講料：¥3,000(税込) ビジター ¥3,500

定員：3名

クラス内容：バレエを初めて体験する大人の方のための特別クラス。基本姿勢や身体の使い方など、わかりやすくレクチャーします。

② 「ヤマナ・ボディローリング」

講師：KAORU

日程：10・24日(木) 13:00 ~ 14:00

受講料：¥3,000(税込) ビジター ¥3,500

定員：8名

クラス内容：ヤマナボディローリング専用のボールを使って、全身をケアしていくプログラムです。

③ 「コンディショニング」

講師：土井 由希子

日程：10・24日(木) 19:30 ~ 21:15

受講料：¥3,500(税込)

定員：8名

クラス内容：ストレッチやエクササイズを通して、身体をより良いコンディションへ導いていけるようサポート、およびアドバイスします。