

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	1	2	3	4	5	6
	○	○	○ ヤムナクラスあり	○	○	○
7	8	9	10	11	12	13
○	○	○ 夜クラスあり	○	○	○ コンディショニングあり	○
14	15	16	17	18	19	20
○ 夜クラスあり	○	○	○ コンディショニングあり	○	○	休講
21	22	23	24	25	26	27
○	○	○ 夜クラスあり	○ ヤムナクラスあり	○	○	○
28	29	30	31			
○ 夜クラスあり	○	○	○ コンディショニングあり			

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 & パー 11:00 - 12:40 笹原 進一	バレエ シンプル ★★ 11:00 - 12:40 笹原 進一		モーニング バレエ ★ 9:15 - 10:30 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	ヤムナ・ボディローリング 13:00 - 14:00 KAORU 3・24日 開講 要予約	バレエ ★★★ 13:30 - 15:15 笹原 進一		バレエ ★★★ 11:00 - 12:30 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	
					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 14・28日 開講	バレエ プレパレーション ★ 19:30 - 21:00 土井 由希子	バレエ シンプル ★★ 19:15 - 21:00 笹原 進一 9・23日 開講	コンディショニング 19:30 - 21:15 土井 由希子 17・31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

20日 (日)

30日 (水) ポワントスクール/ジュニアバレエ

 特別企画「Premium Portrait」 20日 開催 事前予約制クラス

レッスン前日まで受付 / 定員になり次第、受付終了となります / お支払いは現金のみとなります

「ヤムナ・ボディローリング」 講師 KAORU ★今月より月ごとにテーマを決めてレッスンを行っていきます

3・24日 (木) 13:00 - 14:00 受講料 ¥3,000 (税込) 定員 8名

★今月のテーマ 「重い脚をを軽やかに、踊りやすい脚を手に入れよう」

足裏が変わると床からのエネルギーをうまく使えるようになり、美しく無駄な力みなくなります。

硬くなった脚の筋肉の緊張を取り除き、足先までの美しさと機能性を高めていきます

「コンディショニング」 講師 土井 由希子

17・31日 (木) 19:30 - 21:15 受講料 ¥3,500 (税込) 定員 8名

12 (土) 11:00 - 12:45 受講料 ¥3,500 (税込) 定員 8名

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ニングへ導いていけるようサポートとアドバイスをします。