

2024

5

Wellness Arts Studio

03-6804-1557

wellnessartsstudio@mac.com

www.wellnessartsstudio.net

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
		1	2	3	4	5
		○	○	○ 時間変更で開講	○	○
6	7	8	9	10	11	12
○ 休講クラスあり	○	○	○ ヤムナクラスあり	○	○	○
13	14	15	16	17	18	19
○	○	○ 休講クラスあり	○	○	○	○
20	21	22	23	24	25	26
○	○ 休講クラスあり	○	○ ヤムナクラスあり	○	○	○
27	28	29	30	31		
○	○	○ 休講クラスあり	休講	○		

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 プレイスメント ★ 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		モーニング バレエ ★ 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 ★★ 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 2回開講 9・23日	バレエ 基礎初級 ★★★ 13:30 - 15:15 笹原 進一	バレエ シンプル ★★ 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 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 初級 ★★★☆ 16:30 - 18:15 笹原 進一	
エレガンス ストレッチ 19:30 - 21:15 笹原 進一	バレエ プレイスメント ★ 19:30 - 21:00 土井 由希子			バレエ 初級 ★★★☆ 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

- 3 (金) キッズ & ジュニアバレエ
- 6 (月) エレガンスストレッチ 夜クラス
- 15 (水) バレエ シンプル
- 21 (火) バレエプレイスメント(10:00-) / バレエシンプル
- 29 (水) ジュニアバレエ
- 30 (木) ストレッチ&バー / バレエエレガンス

■ ヤムナ・ボディローリング クラス

- 9・23 (木) 13:00 - 14:00 *事前予約制 (開講日前日 22時まで受付)

■ 3日 (金・祝日) スケジュール *時間変更で開講

- バレエシンプル (笹原クラス) 11:00 - 12:40
- バレエ基礎初級 (笹原クラス) 13:15 - 15:00
- バレエ基礎初級 (土井クラス) 16:00 - 17:30
- ポアント入門 (土井クラス) 17:45 - 18:15