

2025

10

Wellness Arts Studio

03-6804-1557

wellnessartsstudio@mac.com

www.wellnessartsstudio.net

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

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 & パー 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 ★★★ 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	バレエ エレガンス ★☆ 13:30 - 15:00 笹原 進一	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		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 6・20・27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	コンディショニング 19:30 - 21:15 土井 由希子 9・23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

- 1 (水) バレエシンプル 夜クラス
- 12 (日)
- 29 (水) ポワントスクール/ジュニアバレエ
- 31 (金) キッズバレエ

クラス時間変更

木曜 バレエエレガンス 13:30 - 15:00

事前予約制クラス *予約制クラスのお支払いは現金のみ

「コンディショニング」 講師 土井 由希子

9・23日 (木曜) 19:30 - 21:15 受講料 ¥3,500 (税込) 定員 8名