

2024

6

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
○ 休講クラスあり	○	○	○	○	○	○
10	11	12	13	14	15	16
○	○	○	○	○	○	○
17	18	19	20	21	22	23
○	○	○	○	○	○	○
24	25	26	27	28	29	30
○	○	○	○	○	○	○

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 プレイズメント ★ 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 6・20日 開講	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	ヤマナ・ボディローリング 13:00 - 14:00 KAORU 6・20日 開講	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 プレイズメント ★ 19:30 - 21:00 土井 由希子	バレエ シンプル ★★ 19:15 - 21:00 笹原 進一 12・26日 開講		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 (月) エレガンス・ストレッチ」夜クラス

■ 隔週開講クラス

- 「ヤマナ・ボディローリング クラス」 6・20日 木曜日 13:00 - 14:00 *事前予約制 (開講日当日 朝8時まで受付)
- 「ストレッチ & バー」 6・20日 木曜日 11:00 - 12:30
- 「バレエ・シンプル」 12・26日 水曜日 19:15 - 21:00