

2024

3

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
○	○	○	○ ヤムナクラスあり	○	○	○
11	12	13	14	15	16	17
○	○	○	○	○	○	○
18	19	20	21	22	23	24
○	○	休講	○ ヤムナクラスあり	○	○	○
25	26	27	28	29	30	31
○	○	○	○	○ 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 プレースメント入門 10:00 - 11:30 笹原 進一	バレエ シンプル +ストレッチ 11:00 - 12:45 笹原 進一	ストレッチ&バーレッスン 11:00 - 12:30 笹原 進一	バレエ シンプル 11:00 - 12:45 笹原 進一		モーニング バレエ 入門 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 - 13:30 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 7・21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 - 16:15 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1 16:00 - 17:20 土井 由希子	バレエアームス 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	
				★ジュニアバレエ2 17:30 - 18:40 土井 由希子		
エレガンス ストレッチ 19:30 - 21:15 笹原 進一	バレエ プレースメント入門 19:30 - 21:00 土井 由希子			バレエ 基礎初級 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		

◆バレエクラス 運動強度 入門 > シンプル > 基礎初級 > 初級

■ 休講

20 (水)

29 (金) キッズバレエ/ジュニアバレエ2

■ ヤムナ・ボディローリング クラス

7・21 (木) 13:00 - 14:00

*事前予約制 (開講日前日 22時まで受付)