

2023

1

Wellness Arts Studio

Tel: 03-6804-1557 電話番号が変わりました

Mail: wellnessartsstudio@mac.com

Web: www.wellnessartsstudio.net

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
2	3	4	5	6	7	8
休講	休講	○	○	○	○	○
9	10	11	12	13	14	15
○ 特別クラスあり	○	○ 月2回クラスあり	休講	○	○	○
16	17	18	19	20	21	22
○	○	○	○ ヤムナクラスあり	○	○	○
23	24	25	26	27	28	29
○	○	○ 月2回クラスあり	○	○	○	○
30	31					
○	○					

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
エレガンスストレッチ 11:00 - 12:30 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 +ストレッチ 11:00 - 12:30 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 - 12:30 笹原 進一		モーニングバレエ(入門) 9:15 - 10:30 土井 由希子 1月も開講します
バレエ 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	エアリー・ステップ 13:00 - 14:30 笹原 進一	バレエ 13:30 - 15:15 笹原 進一	バレエ・シンプル 14:30 - 16:00 笹原 進一	バレエ 11:00 - 12:30 土井 由希子
		★ジュニアバレエ1 16:00 - 16:55 土井 由希子	ヤムナボディローリング 15:00 - 16:00 KAORU 月2回開講	★キッズバレエ 16:00 - 16:45 佐藤 美幸	バレエ 16:30 - 18:15 笹原 進一	
				★ジュニアバレエ2 17:30 - 18:30 土井 由希子		
エレガンスストレッチ 19:30 - 21:00 笹原 進一	バレエ基礎 19:30 - 21:00 土井 由希子	バレエ シンプル 19:30 - 21:00 笹原 進一 月2回開講		バレエ 19:30 - 21:00 土井 由希子		

★マークはスクール制のクラスとなります

【休講】

1日(日) ~ 1月3日(火)
12日(木)

【新設クラス】

「エレガンスストレッチ 夜クラス」 月曜 19:30 - 21:00 指導 笹原 進一
バレエのエッセンスを取り入れたストレッチヴァリエーション代謝を上げる3つのエクササイズを組み合わせたクラスです。

【期間限定クラス】

「モーニング・バレエ」(入門レベル) 日曜 9:15 - 10:30 指導 土井 由希子
受講料 2,900円 *レッスンチケット受講可

【特別クラス】

「バレエ+ポワントバー」 9日(月・祝日) 16:00 - 18:00 指導 土井 由希子
受講料 3,500円 *事前予約制 12月20日~

【月2回開講クラス】

「ヤムナ・ボディローリング」 19日 木曜 15:00 - 16:00 指導 KAORU *事前予約制(開講日前日1月18日 22時まで受付)

「バレエ シンプル」 11・25日 水曜 19:30 - 21:00 指導 笹原 進一