

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
					1	2
					○	○
3	4	5	6	7	8	9
○	○	○	○	○	○	○
10	11	12	13	14	15	16
○	○	○	○	○	○	○
17	18	19	20	21	22	23
○	○	○	休講	○	○	○
24	25	26	27	28	29	30
○	○	○	○	○	○	○
31						
○						

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 & 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 レギュラー ★★★ 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 13・27日開講 要予約	バレエ レギュラー ★★★ 13:30 - 15:15 笹原 進一		バレエ レギュラー ★★★ 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 シンプル ★★ 14:00 - 15:40 笹原 進一	
					バレエ レギュラー ★★★☆ 16:00 - 17:40 笹原 進一	
エレガンス ストレッチ 19:15 - 21:00 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 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 13・27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

20 (木・祝)

事前予約制クラス (開講日 朝8時まで受付) *予約制クラスは、現金のみのお支払いとなります。(チケット使用不可)

「ヤマナ・ボディローリング」 講師 KAORU

13・27日 (木曜) 13:00 - 14:00 受講料 ¥3,000 (税込) 定員 8名

クラス内容 ヤマナボディローリング専用のボールを使って、全身をケアしていくプログラム。身体の流れに沿って、全身を整えていきます。不調箇所や改善方法などのアドバイスも行なっています。

「コンディショニング」 講師 土井 由希子

13・27日 (木曜) 19:30 - 21:15 受講料 ¥3,500 (税込) 定員 8名

クラス内容 ストレッチを通して、身体をより良い状態へ導いていけるようサポートしながら進みます。バレエやダンス、スポーツなどのレベルアップを目指している方におすすめです。