

| 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 | ○ 休講クラスあり | ○ | ○ |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ○ 休講クラスあり | ○ | ○ | ○ ヤムナクラスあり | ○ | ○ | ○ |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ 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 - 12:30 笹原 進一 | バレエ プレイズメント 入門 10:00 - 11:30 笹原 進一 | バレエ シンプル +ストレッチ 11:00 - 12:40 笹原 進一 | エレガンス パーワーク ストレッチ + パーレッスン 10:30 - 12:00 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 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 12:30 - 13:30 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 14:00 - 15:30 笹原 進一 | ★キッズ&ジュニアバレエ 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 - 21:00 笹原 進一 | バレエ プレイズメント 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 * オプションクラス 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】

- 8 (金) キッズ&ジュニアバレエ/ジュニアバレエ2
- 18 (月) エレガンスストレッチ 夜クラス
- 29 (金) キッズ&ジュニアバレエ/ジュニアバレエ2

【ヤムナ・ボディローリング】

- 7 (木) 21 (木) 12:30 - 13:30 指導 KAORU *事前予約制 (開講日前日 22時まで受付)

【金曜 ポアント入門】 *オプションクラス

*バレエ基礎初級 (19:30~) クラス受講の方が対象。バレエレッスン後にオプションでご受講いただけます。 受講料 ¥1,300

*講師のやむを得ない都合や悪天候等により、休講となる場合がございます。休講が追加された場合、ご登録いただいた方にはスタジオLINE、またはホームページのインフォメーションにてお知らせいたします。

*レッスンの最少開講人数は2名となります。1名の場合は休講、2名の場合は、時短となる場合がございますので、ご了承ください。