

2023

8

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
	○ 休講クラスあり	○	○	○	○ 休講クラスあり	○
7	8	9	10	11	12	13
○	○	○ 夜クラスあり	○ ヤムナクラスあり	○ 休講クラスあり	○	○
14	15	16	17	18	19	20
○ 夜クラスあり	○	○	○	○	○	○
21	22	23	24	25	26	27
○ 夜クラスあり	○	○	○ ヤムナクラスあり	○	○	○
28	29	30	31			
○ 夜クラスあり	○	○	○			

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 10・24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 3回 開講	バレエ プレイズメント 入門 19:30 - 21:00 土井 由希子	バレエ シンプル 19:30 - 21:00 笹原 進一 9日 開講		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】

- 1 (火) バレエプレイズメント夜クラス
- 4 (金) キッズ&ジュニアバレエ/ジュニアバレエ2
- 5 (土) バレエ初級
- 9 (水) ポワントスクール/ジュニアバレエ
- 11 (金) キッズ&ジュニアバレエ/ジュニアバレエ2/バレエ基礎初級(19:30-) ポアント入門

【ヤムナ・ボディローリング】

10, 24 木曜 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