

studio TERU 円山校 5月 プラティス・バレエ・ジャイロキネシス (グループレッスン)スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
studio1	studio1	studio1	studio1	studio1	studio1	studio1
		1	2	3	4	5
		10:00 ハーフローラー N 6 11:20 ボール N 6 18:30 ビギナー A 6 19:45 ジャイロキネシス A 6	10:00 アーク N 8 11:20 ビギナー N 6	GW スペシャル 10:00~11:30 (90分) S 10 バレエストレッチ & コアトレーニング	GW スペシャル 9:30~11:00 (90分) N 10 アナトミープラティス <<胸椎>> 11:15 ベーシックバレエ(90分) S 8 《子供バレエ》 13:00~, 14:00~, 15:10~ 16:40 コンテンポラリー(90分) T 10	GW スペシャル 10:00~11:30 (90分) T 10 アナトミープラティス<<肩甲骨>>
6	7	8	9	10	11	12
	10:00 ベーシック T 6 11:20 ボール T 6 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 ビギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ベーシック N 6 11:20 ビギナー N 6 18:30 ベーシック R 6 19:45 アーク R 8	10:00 ハーフローラー T 6 11:20 ムーブメント T 6 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 ジャイロキネシス(45分) A 5 20:00 パーレッスン(45分) A 5	10:00 ビギナー N 6 11:20 ハーフローラー N 6 18:30 ハーフローラー T 6 19:45 ボール T 6	10:00 ベーシック F 6 11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 ビギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ビギナー K 6 11:20 アーク K 8
13	14	15	16	17	18	19
Sunday ジャイロキネシス 10:30~12:00 (90分) A 10	10:00 ビギナー T 6 11:20 アーク T 8 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 ビギナーバレエ(90分) S 8	10:00 リリース N 6 11:20 アーク N 8 18:30 ハーフローラー A 6 19:45 ボール A 6	10:00 ビギナー N 6 11:20 ハーフローラー N 6 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 ベーシックバレエ(90分) S 8	10:00 ベーシック A 6 11:20 ジャイロキネシス A 6 18:30 ビギナー T 6 19:45 アーク T 8	10:00 アーク F 8 11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 ビギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ボール K 6 11:20 ベーシック K 6
20	21	22	23	24	25	26
	10:00 ボール A 6 11:20 ベーシック A 6 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 コアトレーニング(90分) S 8	10:00 ビギナー N 6 11:20 ハーフローラー N 6 18:30 ビギナー A 6 19:45 ジャイロキネシス A 6	10:00 ベーシック N 6 11:20 ボール N 6 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 ベーシックバレエ(90分) S 8	10:00 ハーフローラー N 6 11:20 アーク N 8 18:30 ボール T 6 19:45 ビギナー T 6	10:00 ハーフローラー F 6 11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 ビギナーバレエ(90分) S 8	10:00 アーク K 8 11:20 ハーフローラー K 6
27	28	29	30	31		
	10:00 ビギナー T 6 11:20 ハーフローラー T 6 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 ビギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ベーシック N 6 11:20 ビギナー N 6 18:30 ボール R 6 19:45 ベーシック R 6	10:00 ボール T 6 11:20 アーク T 8 《子供バレエ》 15:30~, 16:30~, 17:40~ 19:10 ベーシックバレエ(90分) S 8	10:00 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック A 6 18:30 ベーシック T 6 19:45 アーク T 8		

※担当トレーナー T-塚本(テル) N-中村(ケイ) A-佐藤(アツコ) S-山本(セイ) R-神田(ルミコ) F-藤谷(ユカリ) K-工藤(アヤノ)
 ※右端の数字は、各レッスンに必要なポイント数になります。※時間の記載のないクラスは全て60分です。※クラスは、基本、定員8名さまになります。
 ※プラティスグループクラス《基本クラス》⇒ベーシック(初級)、ビギナー(中級)、《単科クラス》⇒赤字のクラス、《プラスαクラス》⇒緑文字のクラスです。