

studio TERU 円山校 10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
		1	2	3	4	5
		10:00 リリース N 6 11:20 ビギナー N 6 18:30 ベーシック R 6 19:45 ビギナー R 6	10:00 アーク N 8 11:20 ベーシック 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 アーク T 8 19:45 ハーフローラー 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 アーク K 8 11:20 ビギナー K 6
6	7	8	9	10	11	12
	10:00 ハーフローラー T 6 11:20 ベーシック 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 アーク N 8 18:30 ベーシック A 6 19:45 ジャイロキネシス A 6	10:00 ビギナー 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 ベーシックバレエ(90分) S 8	10:00 リリース N 6 11:20 レジスタンスバンド N 12 NEW 18:30 ベーシック T 6 19:45 ビギナー T 6	10:00 ボール 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 コンテンポラリー(90分) T 10	10:00 ハーフローラー K 6 11:20 アーク K 8
13	14	15	16	17	18	19
スペシャルワークショップ 呼吸のスペシャリスト 栄幸先生による 《和の體と呼吸・実践編》 10:00～12:00(120分) 12:15～14:15(120分)	スペシャルワークショップ 呼吸のスペシャリスト 栄幸先生による 《和の體と呼吸・初級編》 10:00～12:45 (150分・休憩15分) 《子供バレエ》 13:00～、14:00～、15:10～ 16:40 コアトレーニング(90分) S 8	10:00 ハーフローラー 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 レジスタンスバンド N 12 11:20 ベーシック N 6 NEW 《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 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック A 6 18:30 ハーフローラー T 6 19:45 アーク T 8	10:00 ハーフローラー F 6 11:30 リリース&コアトレ(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
Sunday ジャイロキネシス 10:30～12:00 (90分) A 10	10:00 ベーシック A 6 11:20 ビギナー A 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	祝日スペシャル 『リリース&やさしいプラティス』 10:00～11:30 (90分) R 10	10:00 ボール T 6 11:20 ビギナー T 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 NEW 18:30 ボール T 6 19:45 レジスタンスバンド T 12	10:00 ビギナー 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 ビギナー K 6 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 ムーブメント 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 アーク N 8 11:20 ベーシック N 6 18:30 ベーシック A 6 19:45 ジャイロキネシス A 6	10:00 ハーフローラー 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 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 ボール T 6		

※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(セイラ) 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。