

studio TERU 円山校 3月 ピラティス・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
	2	3	4	5	6	7
	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 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 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 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 NEW 18:30 レジスタンスバンド T 12 19:45 アーク T 8	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 ベーシック K 6 11:20 アーク K 8
8	9	NEW 10	11	12	13	14
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 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 レジスタンスバンド N 12 11:20 ハーフローラー 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 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 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 リリース N 6 11:20 アーク N 8 18:30 ボール T 6 19:45 ベーシック T 6	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
15	16	17	18 NEW	19	20	21
	10:00 ベーシック A 6 11:20 ジャイロキネシス 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 リリース N 6 11:20 アーク N 8 18:30 ベーシック R 6 19:45 ボール R 6	10:00 レジスタンスバンド T 12 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 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック A 6 NEW 18:30 ビギナー T 6 19:45 レジスタンスバンド T 12	10:00 ビギナー F 6 11:15 リリース&コアトレ(90分) S 8 《子供バレエ》 13:00～、14:00～、15:10～ 16:40 ビギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ハーフローラー K 6 11:20 ビギナー K 6
22	23	24	25	26	27	28
	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 ビギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ベーシック N 6 11:20 ボール 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 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 ハーフローラー N 6 11:20 ビギナー N 6 18:30 ベーシック T 6 19:45 ボール 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 コンテンポラリー(90分) T 10	10:00 アーク K 8 11:20 ハーフローラー K 6
29	30	31				
	10:00 ビギナー T 6 11:20 レジスタンスバンド T 12 NEW	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 ビギナー R 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。
 ※ピ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。