

studio TERU 円山校 4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
			1	2	3	4
			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 18:30 ビギナー T 6 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
5	6	7	8	9	10	11
	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 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 アーク N 8 11:20 ポール 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 リリース N 6 11:20 レジスタンスバンド N 12 18:30 ポール T 6 19:45 ベーシック T 6	10:00 ポール 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 コンテンポラリー(90分) T 10	10:00 アーク K 8 11:20 ビギナー K 6
12	13	14	15	16	17	18
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 リリース N 6 11:20 アーク N 8 18:30 ベーシック R 6 19:45 ビギナー 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 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 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	※18日、19日は、 オステオパシーの講座開催 につき、通常レッスンは お休みさせていただきます。 (詳細は別紙ございます。)
19	20	21	22	23	24	25
	10:00 アーク T 8 11:20 レジスタンスバンド T 12 《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 レジスタンスバンド N 12 11:20 ポール 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 アーク N 8 18:30 ベーシック T 6 19:45 ポール T 6	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 ハーフローラー K 6 11:20 ポール K 6
26	27	28	29	30		
	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》 19:10 ビギナーバレエ(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 R 6 19:45 ビギナー R 6	GWスペシャルクラス 10:00～11:30 (90分) K 15 『脈診によるボディチェックと メンテナンス』 3名さま限定	10:00 ベーシック A 6 11:20 ジャイロキネシス A 6 18:30 レジスタンスバンド T 12 19:45 ビギナー 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) 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。