

studio TERU 円山校 9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		1	2	3	4	5
		10:00 ハーフローラー N 6	10:00 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 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック A 6 19:15 ハーフローラー T 6	10:00 ビギナー K 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
6	7	8	9	10	11	12
	10:00 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 レジスタンスバンド N 12 11:20 ビギナー N 6	10:00 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	11:00 ジャイロキネシス A 6 19:15 ベーシック T 6	10:00 ハーフローラー K 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 ビギナー K 6
13	14	15	16	17	18	19
	10:00 ビギナー 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	10:00 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 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック A 6 19:15 アーク T 8	10:00 アーク K 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 ハーフローラー K 6 11:20 アーク K 8
20	21	22	23	24	25	26
	祝日スペシャル 《鍼灸&Pilates》 10:00:～11:30(90分) K 18 《子供バレエ》 13:00～、14:00～、15:10～ 16:40 ビギナーバレエ(90分) S 8	祝日スペシャル 《オステオパシー手技療法講座》 10:00:～11:20(80分) T 18 ※詳細は別紙ございます。	10:00 ハーフローラー 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	11:00 ジャイロキネシス A 6 18:30 ビギナー T 6 19:45 レジスタンスバンド T 12	10:00 ベーシック K 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 ボール K 6 11:20 ベーシック K 6
27	28	29	30			
ジャイロキネシス +セルフマッサージ&リリース 10:30～11:45(75分) A 10	10:00 レジスタンスバンド T 12 《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 ベーシック N 6	10:00 アーク N 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(セイラ) R-神田(ルミコ) 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。