

studio TERU 円山校 7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
				10:00 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック A 6 19:30 レジスタンスバンド T 12	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～ 19:30 ピギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ピギナー K 6 11:20 ボール K 6
4	5	6	7	8	9	10
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 ベーシック T 6 【子供バレエ】 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 ピギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ハーフローラー N 6 11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8 夏に向けて プラスαレッスン Bodymake&Shape+鍼 19:15～20:30(75分) K12	10:00 ピギナー 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 ベーシック A 6 11:20 ジャイロキネシス A 6 19:30 ハーフローラー T 6	10:00 ピギナー 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 ピギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ベーシック K 6 11:20 ハーフローラー K 6
11	12	13	14	15	16	17
	10:00 ハーフローラー T 6 【子供バレエ】 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 ピギナーバレエ(90分) S 8	10:00 レジスタンスバンド N 12 11:20 ピギナー N 6 14:30 ベーシックバレエ(90分) S 8 【バレエ・スペシャルレッスン】 16:30～18:30	10:00 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 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック A 6 19:30 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 ピギナーバレエ(90分) S 8	10:00 アーク K 8 11:20 ベーシック K 6
18	19	20	21	22	23	24
	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 ピギナーバレエ(90分) S 8	10:00 リリース N 6 11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8 【バレエ・スペシャルレッスン】 16:30～18:30 夏に向けて プラスαレッスン Bodymake&Shape+鍼 19:15～20:30(75分) K12	10:00 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	祝日スペシャル ストレッチ&フロー 10:00～11:15(75分) N10	祝日スペシャル 夏に向けて プラスαレッスン Bodymake&Shape+鍼 10:00～11:15(75分) K12	10:00 ハーフローラー K 6 11:20 アーク K 8
25	26	27	28	29	30	31
	10:00 ピギナー T 6 【子供バレエ】 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 ピギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ベーシック N 6 11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8 【バレエ・スペシャルレッスン】 16:30～18:30	10:00 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 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック A 6 18:30 ピギナー 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 ピギナーバレエ(90分) S 8	10:00 アーク K 8 11:20 ハーフローラー K 6

※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)、ピギナー(中級)、《単科クラス》⇒赤文字のクラス、《プラスαクラス》⇒緑文字のクラスです。