

studio TERU 円山校 8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	6	7
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 ハーフローラー 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 ビギナー 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 ベーシック A 6 11:20 ジャイロキネシス A 6 19:30 レジスタンスバンド T 12	10:00 アーク K 8 11:20 ビギナー K 6 11:20 ボール K 6		
8	9	10	11	12	13	14
	祝日スペシャル フロア バレエストレッチ 10:30～11:50(80分) A12	10:00 レジスタンスバンド N 12 11:20 ビギナー N 6 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 ボール N 6 19:30 ハーフローラー T 6	10:00 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック A 6 19:30 ハーフローラー T 6	お盆休み	お盆休み
15	16	17	18	19	20	21
10:00 ハーフローラー T 6		10:00 リリース N 6 《バレエ・スペシャルレッスン》 16:30～18:30	10:00 アーク T 8 《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 アーク T 8	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 アーク K 8 11:20 ベーシック K 6
22	23	24	25	26	27	28
ジャイロキネシス with MUSIC 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 ベーシック N 6 11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8	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	10:00 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック 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 ハーフローラー K 6 11:20 アーク K 8
29	30	31				
	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 ハーフローラー 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				K 8 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)、ビギナー(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。