

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			studio1	studio1	studio1	studio1
			1	2	3	4
			10:00 <b>アーチ</b> N 8 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>ベーシック</b> A 6 11:20 <b>ジャイロキネシス</b> A 6 19:30 <b>レジスタンスバンド</b> T 12	10:00 <b>アーチ</b> K 8 11:30 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 <b>ピギナーバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>ピギナー</b> K 6 11:20 <b>ボール</b> K 6
5	6	7	8	9	10	11
	10:00 <b>ピギナー</b> T 6 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 <b>ピギナーバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>ベーシック</b> N 6 11:30 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8 <b>秋もプラスαレッスン</b> <b>Bodymake&amp;Shape+鍼</b> 19:15～20:30(75分) K12	10:00 <b>ハーフロラー</b> T 6 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>ジャイロキネシス</b> A 6 11:20 <b>ベーシック</b> A 6 19:30 <b>ベーシック</b> T 6	10:00 <b>ベーシック</b> K 6 11:30 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 <b>ピギナーバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>アーチ</b> K 8 11:20 <b>ハーフロラー</b> K 6
12	13	14	15	16	17	18
<b>Sundayスペシャル</b> <b>フロアバレエストレッチ</b> 10:30～11:50(80分) A12	10:00 <b>ハーフロラー</b> T 6 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 <b>ピギナーバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>レジスタンスバンド</b> N 12 <b>ピギナー</b> N 6 14:30 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8 《バレエ・スペシャルレッスン》 16:30～18:30 <b>秋もプラスαレッスン</b> <b>Bodymake&amp;Shape+鍼</b> 19:15～20:30(75分) K12	10:00 <b>ベーシック</b> T 6 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 <b>ジャイロキネシス(45分)</b> A 5 20:00 <b>バレレッスン(45分)</b> A 5	10:00 <b>ベーシック</b> A 6 11:20 <b>ジャイロキネシス</b> A 6 18:30 <b>ピギナー</b> T 6 19:45 <b>レジスタンスバンド</b> T 12	10:00 <b>ハーフロラー</b> K 6 11:30 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 <b>ピギナーバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>ボール</b> K 6 11:20 <b>ベーシック</b> K 6
19	20	21	22	23	24	25
	<b>スペシャルワークショップ</b> <b>《オステオパシー手技療法講座》</b> 10:00～11:20(80分) T18 (定員4名さま) 《子供バレエ》 13:00～、14:00、15:10～ 16:40 <b>ピギナーバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>リリース</b> N 6 11:30 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>ボール</b> N 6 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8	<b>ジャイロキネシス format1 full</b> 10:30～11:50(80分) A 12 (定員5名さま)	10:00 <b>ベーシック</b> K 6 11:30 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 <b>ピギナーバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>ハーフロラー</b> K 6 11:20 <b>アーチ</b> K 8
26	27	28	29	30		
	10:00 <b>レジスタンスバンド</b> T 12 《子供バレエ》 15:30～、16:30～、 17:40～(コンテンポラリー) 19:10 <b>ピギナーバレエ(90分)</b> S 8	10:00 <b>ベーシック</b> N 6 11:30 <b>ベーシックバレエ(90分)</b> S 8 《バレエ・スペシャルレッスン》 16:30～18:30 <b>秋もプラスαレッスン</b> <b>Bodymake&amp;Shape+鍼</b> 19:15～20:30(75分) K12	10:00 <b>ピギナー</b> T 6	10:00 <b>ジャイロキネシス</b> A 6 11:20 <b>ベーシック</b> A 6 19:30 <b>アーチ</b> T 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)、**ピギナー**(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。