

studio TERU 円山校 10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
					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~ 18:10 ビギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ビギナー K 6 11:20 ボール K 6
3	4	5	6	7	8	9
	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 秋もプラス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 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 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 アーク K 8 11:20 ハーフローラー K 6
10	11	12	13	14	15	16
ジャイロキネシス format1 full 10:30~11:50(80分) A 12 (定員5名さま)	10:00 ハーフローラー 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 レジスタンスバンド N 12 11:20 ビギナー 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》 17:00~19:00 秋もプラスαレッスン Bodymake&Shape+鍼 19:15~20:30(75分) K12	10:00 ベーシック 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 ベーシック A 6 11:20 ジャイロキネシス A 6 19:30 ベーシック T 6	10:00 ハーフローラー K 6 11:20 ボール K 6 19:30 ベーシック T 6	10:00 ボール K 6 11:20 ベーシック K 6
17	18	19	20	21	22	23
スペシャルワークショップ 『分子栄養学講座』 by Dr.安藤麻希子 10:00~12:00(120分)	10:00 ベーシック T 6 《子供バレエ》 15:30~、16:30~、17:40~ 16:40 ビギナーバレエ(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 秋もプラスαレッスン Bodymake&Shape+鍼 19:15~20:30(75分) K12	10:00 ボール N 6 《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 19:30 ベーシック 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 ベーシック K 6 11:20 ビギナー K 6
24	25	26	27	28	29	30
	10:00 レジスタンスバンド T 12 《子供バレエ》 15:30~、16:30~、 17:40~(コンテンポラリー) 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 《バレエ・スペシャルレッスン》	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	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 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

※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。