

studio TERU 円山校 12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	studio1	studio1
			1	2	3	4
			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 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 ハーフローラー K 6
5	6	7	8	9	10	11
	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 11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8 冬もプラスαレッスン Bodymake&Shape+灸 19:15～20:30(75分) K12	10:00 ボール 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 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
12	13	14	15	16	17	18
Sunday ジャイロキネシス 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 ハーフローラー 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 冬もプラスαレッスン Bodymake&Shape+灸 19:15～20:30(75分) K12	10:00 アーク N 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 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 K 6	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 ビギナーバレエ(90分) S 8	10:00 ベーシック K 6 11:20 ボール K 6
19	20	21	22	23	24	25
	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 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》 17:00～19:00 冬もプラスαレッスン Bodymake&Shape+灸 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 18:30 ビギナー T 6 19:45 レジスタンスバンド T 12	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 ビギナー K 6 11:20 ベーシック K 6
26	27	28	29	30	31	
	《子供バレエ》 15:30～、16:30～、17:40～ 19:10 ビギナーバレエ(90分) S 8	11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8	●年末年始のご案内● 新年は、1月4日(火)よりスタートさせていただきます。			

※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6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。