

studio TERU 円山校 1月 ピラティス・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 <studio1>

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	《年末年始のご案内》 新年は、1/4 (火) よりスタートさせていただきます。どうぞ宜しくお願いいたします。					1 (元旦)
2	3	4	5	6	7	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◦ 14:00~16:00	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 ベーシック T 6	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 ベーシック K 6 11:20 ビギナー K 6
9	10 (成人の日)	11	12	13	14	15
	新年スペシャル 『カラダ WAKE UP』 10:00~11:15 (75分) T12 (定員6名さま) ◦子供バレエ◦ 13:00~・14:00~・15:10~ 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) N 8 新年もプラス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) A 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 11:30 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
16	17	18	19	20	21	22
Sundayレッスン ジャイロキネシス 10:30~11:45 (75分) A12 (定員5名さま)	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 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 新年もプラス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 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 アーク K 8 11:20 ボール K 6
23	24	25	26	27	28	29
	10:00 ハーフローラー T 6 ◦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 ハーフローラー N 6 11:30 ベーシックバレエ (90分) S 8 新年もプラス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 ハーフローラー K 6
30	31					
	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					

*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。 *時間の記載がないクラスはすべて60分です。 *各クラスの定員は基本6名さまになります。

*ピ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) 【単価クラス】⇒赤字のクラス 【プラスαクラス】⇒緑文字のクラス