

studio TERU 円山校 8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
	1	2	3	4	5	6
	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 リリース N 6 ◇バレエ・スペシャルレッスン◇ 13:00～15:30 夏!!プラスαレッスン Bodymake&Shape+鍼 19:15～20:30 (75分) K 12	10:00 ハーフローラー N 6 ♡子供バレエ♡ おさらい会	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 アーク K 8 11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8	10:00 ハーフローラー K 6 11:20 ベーシック K 6
7	8	9	10	11	12	13
	10:00 ハーフローラー T 6 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 ボール T 6 19:10 ベーシックバレエ(90分) S 8	祝日スペシャル ジャイロキネシスwith Breathing 10:30～11:45 (75分) A 12 (定員5名さま)	♡子供バレエ♡ 15:30～・16:30～・17:40～ 19:10 ビギナーバレエ(90分) S 8	お盆休み
14	15	16	17	18	19	20
お盆休み	お盆休み	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◇ 17:00～19:00	10:00 ビギナー 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 アーク T 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 アーク K 8
21	22	23	24	25	26	27
	10:00 ボール 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・チャレンジクラス■ 17:00～19:00	♡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	♡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 ビギナー K 6
28	29	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～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◇ 17:00～19:00 夏!!プラスαレッスン Bodymake&Shape+鍼 19:15～20:30 (75分) K 12	♡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			

※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8名様、レジスタンスバンドは4名様、アークは7名様、ジャイロキネシスは6名様になります。

※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