

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1	2	3	4	5
		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 秋も!!プラスαレッスン Bodymake&Shape+灸 19:15~20:30 (75分) K 12	10:00 ビギナー 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	祝日スペシャル フロアバレエ&リリース 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~	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 アーク K 8 11:20 ハーフローラー K 6
6	7	8	9	10	11	12
	10:00 ビギナー T 6	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 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 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 ビギナー K 6 11:20 アーク K 8
13	14	15	16	17	18	19
	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+灸 19:15~20:30 (75分) K 12	10:00 アーク T 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 ベーシック A 6 11:20 ジャイロキネシス A 6 19:30 アーク T 8	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
20	21	22	23	24	25	26
	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 ハーフローラー N 6	祝日スペシャル 側臥位を知ろう! 10:00~11:15 (75分) N 12	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 ボール K 6
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◇ 17:00~19:00 秋も!!プラスαレッスン Bodymake&Shape+灸 19:15~20:30 (75分) K 12	10:00 ハーフローラー 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			

※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7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