

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|--|--|---|---|---|---|------------------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 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 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 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Sundayレッスン ジャイロキネシス 10:30~11:45 (75分) A 12 (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 ハーフローラー N 6 11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8 冬!!プラスαレッスン Bodymake&Shape+灸 19:15~20:30 (75分) K 12 | 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 アーク T 8 | 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 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 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 | 10:00 ビギナー T 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 ベーシック A 6 11:20 ジャイロキネシス A 6 19:30 ハーフローラー 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 ボール K 6 11:20 ベーシック K 6 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 10:00 ボール T 6 ♡子供バレエ♡ 15:30~・16:30~ 17:40~コンテンツボラリー 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 冬!!プラスαレッスン Bodymake&Shape+灸 19:15~20:30 (75分) K 12 | 10:00 アーク N 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 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック 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 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 アーク K 8 |
| 25 | 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 ◇バレエ・スペシャルレッスン◇ 13:30~15:30 | ♡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 | ●年末年始のご案内● 新年は、1月4日(水)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