

studio TERU 円山校 3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
			10:00 ハーフローラー 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 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 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 ハーフローラー K 6
5	6	7	8	9	10	11
	10:00 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 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 ♡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 ■バレエ・チャレンジレッスン■ 17:00～19:00 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
12	13	14	15	16	17	18
	10:00 ビギナー K 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 ベーシック 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 ベーシック A 6 11:20 ジャイロキネシス A 6 19:30 ビギナー R 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 ベーシック K 6
19	20	21	22	23	24	25
	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	10:00 ジャイロキネシス A 6 11:30 ベーシックバレエ(90分) A 8	10:00 ビギナー T 6	10:00 ジャイロキネシス A 6 11:20 ベーシック A 6 19:30 ボール 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	
26	27	28	29	30	31	
	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 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	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 ベーシック A 6 11:20 ジャイロキネシス A 6 18:30 ハーフローラー T 6 19:45 レジスタンスバンド T 12		

※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