

studio TERU 円山校 5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 アーク T 8	10:00 ハーフローラー N 6	GWスペシャル ピラティス 10:00~11:15 (75分) N 12	GWスペシャル ジャイロキネシスbasic 10:00~11:15 (75分) A 12	GWスペシャル ムーブメント 10:00~11:15 (75分) T 12	10:00 ベーシック K 6 11:20 ハーフローラー K 6
				子供バレエ 13:30 スペシャル	11:30 ベーシックバレエ(90分) S 8 子供バレエ 13:30 プレジュニア 14:40 ジュニア初級 16:10 バレエ中級(90分) S 8 17:40 ポワント (30分) S	
7	8	9	10	11	12	13
	10:00 ビギナー T 6 15:30 リトル 子供バレエ 16:30 プレジュニア 17:40 ジュニア初級 19:10 バレエ中級(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 子供バレエ 17:00 ジュニア初・中 18:30 ポワント	10:00 ハーフローラー T 6 15:30 リトル 子供バレエ 16:30 プレジュニア 17:40 ジュニア初級 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 子供バレエ 17:00 チャレンジ 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 15:45 プレジュニア 17:00 ジュニア初級 18:30 バレエ中級(90分) S 8 20:00 ポワント (30分) S	10:00 ビギナー K 6 11:20 アーク K 8
14	15	16	17	18	19	20
	10:00 アーク T 8 15:30 リトル 子供バレエ 16:30 プレジュニア 17:40 ジュニア初級 19:10 バレエ中級(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 子供バレエ 17:00 ジュニア初・中 18:30 ポワント	10:00 ビギナー N 6 15:30 リトル 子供バレエ 16:30 プレジュニア 17:40 ジュニア初級 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 子供バレエ 17:00 スペシャル 19:30 ビギナー 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 15:45 プレジュニア 17:00 ジュニア初級 18:30 バレエ中級(90分) S 8 20:00 ポワント (30分) S	10:00 アーク K 8 11:20 ベーシック K 6
21	22	23	24	25	26	27
	10:00 ハーフローラー T 6 15:30 リトル 子供バレエ 16:30 プレジュニア 17:40 ジュニア初級 19:10 バレエ中級(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 子供バレエ 17:00 ジュニア初・中 18:30 ポワント	10:00 ボール T 6 15:30 リトル 子供バレエ 16:30 プレジュニア 17:40 ジュニア初級 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 ハーフローラー 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 15:45 プレジュニア 17:00 ジュニア初級 コンテンポラリー 18:30 バレエ中級(90分) S 8 20:00 ポワント (30分) S	10:00 ハーフローラー K 6 11:20 アーク K 8
28	29	30	31			
	10:00 ボール T 6 15:30 リトル 子供バレエ 16:30 プレジュニア 17:40 ジュニア初級 19:10 バレエ中級(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 子供バレエ 17:00 ジュニア初・中 18:30 ポワント	10:00 アーク N 8 15:30 リトル 子供バレエ 16:30 プレジュニア 17:40 ジュニア初級 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