

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
		1	2	3	4	5
		休講	休講	休講	○	○
6	7	8	9	10	11	12
○	○	○	○	○	○	○
13	14	15	16	17	18	19
○ 休講クラスあり	○	○	○	○	○	○
20	21	22	23	24	25	26
○	○	○	○	○	○	○
27	28	29	30	31		
○	○	○	○	○		

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
エレガンスストレッチ 11:00 - 12:45 笹原 進一	バレエ プレイズメント ★ 10:00 - 11:30 笹原 進一	バレエ シンプル ★★ 11:00 - 12:40 笹原 進一	ストレッチ & バー 11:00 - 12:30 笹原 進一	バレエ シンプル ★★ 11:00 - 12:40 笹原 進一	エレガンス ストレッチ 11:00 - 12:45 笹原 進一 4日開講 要予約	モーニング バレエ ★ 9:15- 10:30 土井 由希子
バレエ レギュラー ★★★ 13:30 - 15:15 笹原 進一	バレエ シンプル ★★ 12:00 - 13:40 笹原 進一	ポワントスクール 13:30 - 15:00 土井 由希子	ヤマナ・ボディローリング 13:00 - 14:00 KAORU 9・23日開講 要予約	バレエ レギュラー ★★★ 13:30 - 15:15 笹原 進一	コンディショニング 11:00 - 12:45 土井 由希子 11日開講 要予約	バレエ レギュラー ★★★ 11:00- 12:30 土井 由希子
		ジュニアバレエ 16:00 - 17:20 土井 由希子	バレエ エレガンス ★☆ 14:30 - 16:00 笹原 進一	キッズバレエ 16:00 - 16:55 土井 由希子	バレエ シンプル ★★ 14:00 - 15:40 笹原 進一	
					バレエ レギュラー ★★★☆ 16:00 - 17:40 笹原 進一	
エレガンス ストレッチ 19:15 - 21:00 笹原 進一	バレエ プレイズメント ★ 19:30 - 21:00 土井 由希子	バレエ シンプル ★★ 19:15 - 21:00 笹原 進一 15・29日開講	コンディショニング 11:00 - 12:45 土井 由希子 16・30日開講 要予約	バレエ シンプル ★★ 19:30 - 21:00 土井 由希子		
				ポアント入門 当日バレエクラス受講者対象 21:05 - 21:35 土井 由希子		

レギュラーバレエクラスの運動難度および強度は★☆☆印で表示

□ 休講

- 1 (水) ~ 3 (金) 全クラス
13 (月・祝) エレガンスストレッチ 夜クラス

□ 事前予約制クラス (開講日 朝8時まで受付) *予約制クラスは、現金でのお支払いとなります。

「エレガンス・ストレッチ」 講師 笹原 進一

4日 (土曜) 11:00 - 12:45 受講料 ¥3,000 (税込) 定員10名

「ヤマナ・ボディローリング」 講師 KAORU

9日・23日 (木曜) 13:00 - 14:00 受講料 ¥3,000 (税込) 定員10名

クラス内容 ヤマナボディローリング専用のボールを使って、全身をケアしていくプログラム。
身体の流れに沿って、全身を整えていきます。不調箇所や改善方法などのアドバイスも行なっています。

「コンディショニング」 講師 土井 由希子

16・30日 (木曜) 19:30 - 21:15

11日 (土曜) 11:00 - 12:45 受講料 ¥3,500 (税込) 定員8名

クラス内容 ストレッチを通して、身体をより良い状態へ導いていけるようサポートしながら進行します。
バレエやダンス、スポーツなどのレベルアップを目指している方におすすめです。