



# 12月レッスンスケジュール表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
10:00							9:30-11:00 大人バレエ (入門) 美春先生 ★★
11:00	10:30-12:00 大人バレエ (基礎・シアターバレエ) 美紀先生 ★★★	10:30-12:00 大人バレエ (入門) ゆり先生 ★★ ※2名以上で開講となります。	10:15-11:15 ゼロから始める大人バレエ (超入門・パーレッション&ピラティス) MIDORI先生 ★	10:30-12:00 大人バレエ (入門) 百合子先生 ★★		10:15-11:15 大人から始める K-POPダンス Mikoto先生 ★	11:10~11:40 全く初めてのトゥシューズ 美春先生 ★★
12:00	！「大人バレエ(入門)」から 続きでご受講ください。 ！トゥシューズの着用可否は 先生の方で判断頂きます。 ※2名以上で開講となります。	12:10~12:40 全く初めてのトゥシューズ ゆり先生 ★★	11:30-13:00 大人バレエ (基礎) ゆり先生 ★★★ ※2名以上で開講となります。	12:10~12:40 全く初めてのトゥシューズ 百合子先生 ★★		12:00-13:00 ゼロから始める大人バレエ (超入門) ゆり先生 ★	12:30-14:00 大人バレエ (基礎・軸強化) 美春先生 ★★
13:00	13:00-14:00 大人から始める K-POPダンス Mikoto先生 ★	13:30-14:30 ゼロから始める大人バレエ (超入門) 真弓先生 ★	13:10~13:40 初めてのトゥシューズ ゆり先生 ★★★			13:40~15:10 大人バレエ (基礎) ゆり先生 ★★★	14:10~14:40 初めてのトゥシューズ 美春先生 ★★
14:00			！「大人バレエ(入門)」から 続きでご受講ください。 ！トゥシューズの着用可否は 先生の方で判断頂きます。 ※2名以上で開講となります。				
15:00							
16:00	15:30-16:30 大人から始める K-POPダンス Mikoto先生 ★					15:20~15:50 初めてのトゥシューズ ゆり先生 ★★	
17:00							
18:00							
19:00	19:00-20:00 ゼロから始める大人バレエ (超入門) 美春先生 ★	19:00-20:00 大人から始める K-POPダンス Mikoto先生 ★	18:30-20:00 大人バレエ (入門) 美春先生 ★★	NEW 19:00-20:30 大人バレエ (入門) 美春先生 ★★	18:30-19:30 大人から始める K-POPダンス Mikoto先生 ★		
20:00	20:10-21:40 大人バレエ (基礎・回転系) 美春先生 ★★★		20:10-21:40 大人バレエ (基礎) 美春先生 ★★★	NEW 20:40~21:10 全く初めてのトゥシューズ 美春先生 ★★	NEW 20:00-21:00 ゼロから始める大人バレエ (超入門・パーレッション&ピラティス) MIDORI先生 ★		
21:00							
22:00	21:45~22:15 全く初めてのトゥシューズ 美春先生 ★★		21:45~22:15 初めてのトゥシューズ 美春先生 ★★★				



事情により休講が発生する場合があります。ホームページの「休講情報」をご確認ください



## 冬季休業のお知らせ

12/30(月)~1/5(日)

誠に勝手ながら、上記期間中は全てのレッスンは休講となります。  
お問い合わせについても、休み明けより順次返信させていただきますので、  
何卒よろしくお願いいたします。

### 価格表

2750円クラス(税込)	3300円クラス(税込)
バレエ(60分)	バレエ(90分)、ピラティス、大人から始めるK-POPダンス
● バレエ	● バレエ ● K-POPダンス ● ピラティス

- ★ 超入門：まったく運動をしておらず、身体がガチガチに固まっている方、全く初めての方向けのクラスです。
- ★★ 入門：日常で少しの運動は行っているが、これから定期的な運動を行っていききたい、という方向けのクラスです。
- ★★★ 基礎：定期的な運動を行っている、もしくは経験があり、筋力や柔軟性等、身体能力を高めていききたい方向けのクラスです。
- ★★★★ 初級：超初級に加え、より充実した運動を行っていききたい方、ある程度の経験がある方で、変化を望まれている方向けのクラスです。

・クラスの詳細については、「クラス説明」ページよりご確認ください。  
・ご予約は「予約フォーム」にてお願いいたします。

- バレエ
- K-POPダンス
- ピラティス
- シアターダンス
- ストリートダンス
- カルチャー
- ヨガ、ストレッチ

