



1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							
11:00	10:30-12:00 初めての大人バレエ 美紀先生	10:30-12:00 全く初めての大人バレエ(90分超入門) ※2名以上で開講となります。 美優先生		10:30-11:30 姿勢改善バレエ ※2名以上で開講となります。 春香先生	10:30-12:00 初めての大人バレエ(90分入門) 春香先生	11:00-12:00 大人から始めるK-POPダンス Mikoto先生	10:30-11:30 全く初めての大人バレエ(超入門) 美春先生
12:00		12:10~12:40 全く初めてのトッシューズ 美優先生		12:00-13:00 NEW ピラティス& Master Stretch MIDORI先生	12:10~12:40 全く初めてのトッシューズ 春香先生		12:00-13:30 トッシューズのための大人バレエ 美春先生
13:00		※「全く初めての大人バレエ(90分超入門)」から続きでご受講ください。 ※トッ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。			記載の都合上少し枠が大きくなっておりませんが30分のレッスンです。		
14:00	14:00-15:00 大人から始めるK-POPダンス Mikoto先生		プライベートレッスン & レンタルスタジオ 表記の枠以外の日時も承っております。 お気軽にお問い合わせください。	14:00-15:00 大人から始めるK-POPダンス Mikoto先生		13:00~14:30 全く初めての大人バレエ(90分超入門) ゆり先生	13:40~14:10 初めてのトッシューズ 美春先生
15:00					プライベートレッスン & レンタルスタジオ 表記の枠以外の日時も承っております。 お気軽にお問い合わせください。	14:40~15:10 全く初めてのトッシューズ ゆり先生	記載の都合上少し枠が大きくなっておりませんが30分のレッスンです。
16:00	15:30-16:30 大人から始めるK-POPダンス Mikoto先生						
17:00	プライベートレッスン & レンタルスタジオ 表記の枠以外の日時も承っております。 お気軽にお問い合わせください。			プライベートレッスン & レンタルスタジオ 表記の枠以外の日時も承っております。 お気軽にお問い合わせください。			
18:00							
19:00	19:00-20:00 全く初めての大人バレエ(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	19:00-20:00 全く初めての大人バレエ(超入門) 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 初めての大人バレエ(90分入門) 美春先生		20:10-21:40 初めての大人バレエ(90分入門) 美春先生		19:40-21:10 NEW 初めての大人バレエ(90分入門) 美雪先生		
21:00			21:45~22:15 初めてのトッシューズ 美春先生				
22:00					1月7、14日 お披露目クラス 1000円(税抜)		

！ 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 !

価格表

2200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、シルクサスペンション、ベリームーヴ
● バレエ	● バレエ ● ダンスエクササイズ ● ピラティス ● シアターダンス ● シルクサスペンション

🎀 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なっているが、これから定期的な運動を行なっていきたい、という方向けのクラスです。

🎀🎀 超初級：定期的な運動を行なっている、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なっていきたい方、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」、もしくはお電話(070-4137-0001)にてお願い致します。

-
 バレエ
 -
 ダンスエクササイズ
 -
 ピラティス
 -
 シアターダンス
 -
 シルクサスペンション
 -
 カルチャー
 -
 ヨガ、ストレッチ

