

●11月より、全て90分レッスンになりました。(±15:00~バレエヨガのみのクラスは100分)

※日曜のみ120分レッスン

後半30分の【リラックス&メンテナンスバレエヨガ】は、ご希望者のみ《別料金550円》のご参加となります。(単独受講は不可)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
					10:00-11:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門	10:00-11:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門 : ※11:30-12:00《別料金》 👉リラックス&メンテナンス バレエヨガ ※希望者のみ
		19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉★きれいになるバレエ		New! 15:00-16:40 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 で “身体が整う” 👉リラックス&メンテナンス バレエヨガ	
6	7	8	9	10	11	12
					10:00-11:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門	10:00-11:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門 : ※11:30-12:00《別料金》 👉リラックス&メンテナンス バレエヨガ ※希望者のみ
					New! 15:00-16:40 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 で “身体が整う” 👉リラックス&メンテナンス バレエヨガ	
	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉★きれいになるバレエ	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉★きれいになるバレエ			
13	14	15	16	17	18	19
					10:00-11:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門	10:00-11:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門 : ※11:30-12:00《別料金》 👉リラックス&メンテナンス バレエヨガ ※希望者のみ
					New! 15:00-16:40 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 で “身体が整う” 👉リラックス&メンテナンス バレエヨガ	
	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉★きれいになるバレエ	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉★きれいになるバレエ			
20	21	22	23	24	25	26
					10:00-11:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門	10:00-11:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門 : ※11:30-12:00《別料金》 👉リラックス&メンテナンス バレエヨガ ※希望者のみ
					New! 15:00-16:40 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 で “身体が整う” 👉リラックス&メンテナンス バレエヨガ	
	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉★きれいになるバレエ	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉きれいになるバレエ入門	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉★きれいになるバレエ			
27	28	29	30			
		5週目の為お休み	5週目の為お休み			
	19:00-20:30 身体も心もほぐれる呼吸法 きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 👉★きれいになるバレエ					

※会員様は、ご予約不要です。(チケットの方・振替え・追加レッスン含む)

スケジュール・お知らせ(ホームページより)をご確認の上、直接レッスンにお越し下さい。(入室可能時間は20分前です。)

※体験レッスンの方・初回の方のみ、ご予約をお願いいたします。

クラス説明
👉 … 入門(バレエ未経験~2年程度) 未経験・体験向けクラス。お身体を【ゆっくりほぐしたい・きちんと整えたい】経験者の方も。
👉★ … オールレベル1 (👉初心者もOK) パーレッスンの動きが少し多くなります。
👉★~★★ … オールレベル2 (👉初心者もOK) 動きが多くなります。