

12月

2022年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
クラスレベル			1	2	3	4
<p>📖★入門… 体験の方、未経験～初心者、ゆっくり正しく身体を整えたい経験者・ブランクのある方向けのクラス。身体が『楽に正しく』動けるようになる呼吸法から始めます。姿勢・立ち方から、プリエ・タンジュなど、正しく効果的に柔らかくなる身体の使い方を、基本からゆっくり身体で覚えらる、身体が整うクラスです。</p> <p>★★超基礎… 📖★クラスで呼吸法、立ち方・姿勢が正しくなり、安全で効果的な身体の使い方がある程度分かるようになってきた方向けの、説明が少なく動きの多いクラスです。</p> <p>★～★★… オールレベル。レッスンに慣れて来られた初心者の方も、少しずつチャレンジできるクラスです。</p>			19:00~21:00 ★★バレエヨガ& きれいになるバレエ超基礎		10:00~12:00 ★～★★バレエヨガ& きれいになるバレエ	10:00~12:00 ★～★★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門
5	6	7	8	9	10	11
	19:00~21:00 ★～★★バレエヨガ& きれいになるバレエ	19:00~21:00 📖★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門	19:00~21:00 ★★バレエヨガ& きれいになるバレエ超基礎		10:00~12:00 ★～★★バレエヨガ& きれいになるバレエ	10:00~12:00 ★～★★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門
12	13	14	15	16	17	18
	19:00~21:00 ★～★★バレエヨガ& きれいになるバレエ	19:00~21:00 📖★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門	19:00~21:00 ★★バレエヨガ& きれいになるバレエ超基礎		10:00~12:00 ★～★★バレエヨガ& きれいになるバレエ	10:00~12:00 ★～★★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門
19	20	21	22	23	24	25
	19:00~21:00 ★～★★バレエヨガ& きれいになるバレエ	19:00~21:00 📖★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門	19:00~21:00 ★★バレエヨガ& きれいになるバレエ超基礎		10:00~12:00 ★～★★バレエヨガ& きれいになるバレエ	10:00~12:00 ★～★★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門
26	27	28	29	30	31	
	19:00~21:00 ★～★★バレエヨガ& きれいになるバレエ	19:00~21:00 📖★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門	5週目お休み		5週目お休み	