

3月

2023年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
		19:00~21:00 ★バレエヨガ& 📖きれいななるバレエ入門	※内容変更 ※19:00~21:00 ★~★★バレエヨガ& きれいななるバレエ		10:00~12:00 ★~★★バレエヨガ& きれいななるバレエ	10:00~12:00 ★バレエヨガ& 📖きれいななるバレエ入門
6	7	8	9	10	11	12
	※休講	※休講	※休講		10:00~12:00 ★~★★バレエヨガ& きれいななるバレエ	10:00~12:00 ★バレエヨガ& 📖きれいななるバレエ入門
13	14	15	16	17	18	19
	19:00~21:00 ★~★★バレエヨガ& きれいななるバレエ	19:00~21:00 ★バレエヨガ& 📖きれいななるバレエ入門	19:00~21:00 ★★バレエヨガ& きれいななるバレエ超基礎		10:00~12:00 ★~★★バレエヨガ& きれいななるバレエ	10:00~12:00 ★バレエヨガ& 📖きれいななるバレエ入門
20	21	22	23	24	25	26
	※休講	19:00~21:00 ★バレエヨガ& 📖きれいななるバレエ入門	19:00~21:00 ★★バレエヨガ& きれいななるバレエ超基礎		10:00~12:00 ★~★★バレエヨガ& きれいななるバレエ	10:00~12:00 ★バレエヨガ& 📖きれいななるバレエ入門
27	28	29	30	31	クラスレベル	
	19:00~21:00 ★~★★バレエヨガ& きれいななるバレエ	※8日振替え 19:00~21:00 ★バレエヨガ& 📖きれいななるバレエ入門	※9日振替え 19:00~21:00 ★★バレエヨガ& きれいななるバレエ超基礎		📖★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・プ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、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れ、身体が整うクラスです。 ★★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。説明が少なく動きの多いクラスです。 ★~★★ … 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。	