

2月

2024年

●日曜のみ120分特別レッスン

※後半30分リラックス&メンテナンスバレエヨガは、ご希望者のみご参加《別途料金550円/当日支払い》となります。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
					10:00-11:30 呼吸法でリラックス～ 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	10:00-11:30 120分・特別レッスン ♡ゆっくり学べる♡ 呼吸法でリラックス～ きれいになる身体の使い方 リラックスバレエヨガ & 📌きれいになるバレエ入門 : ※11:30-12:00 ♡ゆっくりほぐす♡ リラックス&メンテナンス バレエヨガ ※希望者のみ《別料金》
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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		バレエヨガお休み	
5	6	7	8	9		10
					10:00-11:30 呼吸法でリラックス～ 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	10:00-11:30 120分・特別レッスン ♡ゆっくり学べる♡ 呼吸法でリラックス～ きれいになる身体の使い方 リラックスバレエヨガ & 📌きれいになるバレエ入門 : ※11:30-12:00 ♡ゆっくりほぐす♡ リラックス&メンテナンス バレエヨガ ※希望者のみ《別料金》
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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		バレエヨガお休み	
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			12
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			14
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			15
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			16
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			17
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			18
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			21
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			22
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			23
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			24
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			25
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			26
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			28
			19:00-20:30 呼吸法でリラックス～ 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			29
			5週目お休み			

※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) バ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。