

5月

2023年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
	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	※内容変更 19:00~21:00 ★~★★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	10:00~12:00 ★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門
8	9	10	11	12	13	14
	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	※内容変更 19:00~21:00 ★~★★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	10:00~12:00 ★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門
15	16	17	18	19	20	21
	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	※内容変更 19:00~21:00 ★~★★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	10:00~12:00 ★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門
22	23	24	25	26	27	28
	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	※内容変更 19:00~21:00 ★~★★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	10:00~12:00 ★バレエヨガ& 📖きれいになるバレエ入門
29	30	31			クラスレベル	
	5週目の為お休み	5週目の為お休み			📖★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、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。	