

月		火		水		木		金		土		日					
千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音				
◆担当講師		<p style="color: red; text-align: center;">ピラティスクラスはヨガマットが必要です。 受講される方は各自でおもちください。 木曜日のVaクラスは「眠れる森の美女」より 金の精のVaを踊ります。予約申込などは必要あり ませんので挑戦していきましょう！ 日曜日のVaクラスはおさらい会の練習があるため お休みです。 単品練習はピルエットです。ポワントでも挑戦し てみましょう👏</p>										1		2		3	
三尾幸子												9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級	
藤村奈緒子												11:15-12:15 大人特級		11:15-12:45 バー&PA		11:15-12:45 バー&PA	
大下智子												12:30-14:00 プラ I II		13:00-14:00 コンクール		13:00-14:00 大人特級	
近水朋香												14:15-15:45 初級		14:15-15:15 大人特級		14:15-15:15 大人特級	
												17:00-18:30 プレ I II		16:00-17:00 PA		15:30-17:30 コンクール	
		18:30-19:00 コンクール		17:15-18:15 大人特級													
		19:15-20:45 キッズ・ジュニア		18:30-20:00 Jr													
		20:45-21:45 Jr特級															
4		5		6		7		8		9		10					
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級					
12:15-13:15 PA		12:15-13:15 大人特級		11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				11:15-12:15 大人特級		11:15-12:45 バー&PA					
13:30-14:30 大人特級		13:30-15:00 バー&ピルエット		12:15-13:15 スロー特級		13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 プラ I II		13:00-14:00 大人特級					
						14:45-15:45 大人特級				14:15-15:45 初級		14:15-15:15 大人特級					
17:00-18:30 キッズP		16:00-17:00 エンジェル		16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 プレ I II		16:00-17:00 PA							
18:30-19:00 コンクール				17:00-18:30 プレ II		17:00-18:30 プレ I		18:30-19:00 コンクール		17:15-18:15 大人特級							
19:15-20:45 Jr		17:00-18:30 プレ I		18:30-20:00 Jr		18:30-19:00 プレP		19:15-20:45 キッズ・ジュニア		18:30-20:00 Jr							
20:45-21:45 Jr特級		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ピルエット		19:30-21:00 超初級		20:45-21:45 Jr特級									
11		12		13		14		15		16		17					
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級					
12:15-13:15 PA		12:15-13:15 大人特級		11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				11:15-12:15 大人特級		11:15-12:45 バー&PA					
13:30-14:30 大人特級		13:30-15:00 バー&ピルエット		12:15-13:15 スロー特級		13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 プラ I II		13:00-14:00 大人特級					
						14:45-15:45 大人特級				14:15-15:45 初級		14:15-15:15 大人特級					
17:00-18:30 キッズP		16:00-17:00 エンジェル		16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 プレ I II		16:00-17:00 PA		15:30-17:30 コンクール					
18:30-19:00 コンクール				17:00-18:30 プレ II		17:00-18:30 プレ I		18:30-19:00 コンクール		17:15-18:15 大人特級							
19:15-20:45 Jr		17:00-18:30 プレ I		18:30-20:00 Jr		18:30-19:00 プレP		19:15-20:45 キッズ・ジュニア		18:30-20:00 Jr							
20:45-21:45 Jr特級		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ピルエット		19:30-21:00 初級		20:45-21:45 Jr特級									
18		19		20		21		22		23		24					
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級					
12:15-13:15 PA		12:15-13:15 大人特級		11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				11:15-12:15 大人特級		11:15-12:45 バー&PA					
13:30-14:30 大人特級		13:30-15:00 ピラティス		12:15-13:15 スロー特級		13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 プラ I II		13:00-14:00 大人特級					
						14:45-15:45 大人特級				14:15-15:45 初級		14:15-15:15 大人特級					
17:00-18:30 キッズP		16:00-17:00 エンジェル		16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 プレ I II		16:00-17:00 PA							
18:30-19:00 コンクール				17:00-18:30 プレ II		17:00-18:30 プレ I		18:30-19:00 コンクール		17:15-18:15 大人特級							
19:15-20:45 Jr		17:00-18:30 プレ I		18:30-20:00 Jrピラティス		18:30-19:00 プレP		19:15-20:45 キッズ・ジュニア		18:30-20:00 Jr							
20:45-21:45 Jr特級		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 ピラティス		19:30-21:00 超初級		20:45-21:45 Jr特級									
25		26		27		28		29		30							
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級											
12:15-13:15 PA		12:15-13:15 大人特級		11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA											
13:30-14:30 大人特級		13:30-15:00 バー&ピルエット		12:15-13:15 スロー特級		13:30-14:30 Vaクラス											
						14:45-15:45 大人特級											
17:00-18:30 キッズP		16:00-17:00 エンジェル		16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 プレ I II		16:00-17:00 PA							
18:30-19:00 コンクール				17:00-18:30 プレ II		17:00-18:30 プレ I		18:30-19:00 コンクール		17:15-18:15 大人特級							
19:15-20:45 Jr		17:00-18:30 プレ I		18:30-20:00 Jr		18:30-19:00 プレP		19:15-20:45 キッズ・ジュニア		18:30-20:00 Jr							
20:45-21:45 Jr特級		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ピルエット		19:30-21:00 初級		20:45-21:45 Jr特級									
										お休み							