レッスン予定表

2023年9月

◆担当講師

三尾幸子

藤村奈緒子

大下智子

近永朋香

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。

Vaクラスの参加申込は７月末で締め切りました。
単品練習は引き続きピルエットです。
茂木先生のwsは申込が必要です。

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
								1		2		3	
										9:30–11:00 入門超初級		9:30–11:00 入門超初級	
										11:15–12:15 入門P		11:30–13:00 バー&PA	
										12:30–14:00 プラⅠⅡ		13:15–14:15 Vaクラス	
										14:30–16:00 初級	14:30–16:30 Sクラス		
								17:00–18:30 プレⅠⅡ		16:15–17:15 PA			
								18:30–19:00 コンクール		17:30–19:00 Jr			
								19:15–20:45 キッズ・ジュニア		19:15–20:15 コンクール			
								21:00–22:00 コンクール					
4		5		HIBC 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				11:00–12:00 スロー		12:15–13:15 PA				11:15–12:15 入門P		11:30–13:00 バー&PA	
		13:30–15:00 バー&ピルエット				13:30–14:30 Vaクラス				12:30–14:00 プラⅠⅡ		13:15–14:15 Vaクラス	
										14:30–16:00 初級			
17:00–18:30 キッズP	17:00–19:00 プレSクラス			16:00–17:00 エンジェル				17:00–18:30 プレⅠⅡ		16:15–17:15 PA			
18:30–19:00 コンクール		17:00–18:30 プレⅠ		17:00–18:30 プレⅡ		17:00–18:30 プレⅠ		18:30–19:00 コンクール		17:30–19:00 Jr			
19:15–20:45 Jr		18:30–19:15 コンクール		18:30–20:00 Jr		18:30–19:15 コンクール		19:15–20:45 キッズ・ジュニア		19:15–20:15 コンクール			
		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		21:00–22:00 コンクール					
11		12		13		14		15		16		17	
10:30–12:00 超初級		10:30–12:00 入門								9:30–11:00 入門超初級		9:30–11:00 入門超初級	
12:15–13:15 PA				11:00–12:00 スロー		10:30–12:00 初級				11:15–12:15 入門P		11:30–13:00 バー&PA	
		13:30–15:00 ピラティス				12:15–13:15 PA				12:30–14:00 プラⅠⅡ		13:15–14:15 Vaクラス	
						13:30–14:30 Vaクラス				14:30–16:00 初級	14:30–16:30 Sクラス		
17:00–18:30 キッズP	17:00–19:00 プレSクラス			16:00–17:00 エンジェル				17:00–18:30 プレⅠⅡ		16:15–17:15 PA			
18:30–19:00 コンクール		17:00–18:30 プレⅠ		17:00–18:30 プレⅡ	17:45–21:00 Sクラス	17:00–18:30 プレⅠ		18:30–19:00 コンクール		17:30–19:00 Jr			
19:15–20:45 Jr		18:30–19:15 コンクール		18:30–20:00 Jrピラティス		18:30–19:15 コンクール		19:15–20:45 キッズ・ジュニア		19:15–20:15 コンクール			
		19:30–21:00 バー&PA		20:00–21:30 ピラティス		19:30–21:00 超初級		21:00–21:45 コンクール					
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				茂木先生WS		9:30–11:00 入門超初級	
12:15–13:15 PA				11:00–12:00 スロー		12:15–13:15 PA				10:30–12:30 大人		11:30–13:00 バー&PA	
		13:30–15:00 バー&ピルエット				13:30–14:30 Vaクラス				13:00–15:00 キッズ、ジュニア		13:15–14:15 Vaクラス	
										15:30– コンクール			
17:00–18:30 キッズP				16:00–17:00 エンジェル				17:00–18:30 プレⅠⅡ					
18:30–19:00 コンクール		17:00–18:30 プレⅠ		17:00–18:30 プレⅡ	17:45–21:00 Sクラス	17:00–18:30 プレⅠ		18:30–19:00 コンクール					
19:15–20:45 Jr		18:30–19:15 コンクール		18:30–20:00 Jrピラティス		18:30–19:15 コンクール		19:15–20:45 キッズ・ジュニア					
		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		21:00–21:45 コンクール					
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				9:30–11:00 入門超初級			
12:15–13:15 PA				11:00–12:00 スロー		12:15–13:15 PA				11:15–12:15 入門P			
		13:30–15:00 バー&ピルエット				13:30–14:30 Vaクラス							
茂木先生WS										14:30–16:00 初級	14:30–16:30 Sクラス		
18:00–20:00 キッズP	17:00–19:00 プレSクラス			16:00–17:00 エンジェル						16:15–17:15 PA			
20:15– コンクール		17:00–18:30 プレⅠ		17:00–18:30 プレⅡ	17:45–21:00 Sクラス	17:00–18:30 プレⅠ		17:00–18:30 プラⅠⅡ撮		17:30–19:00 Jr			
		18:30–19:15 コンクール		18:30–20:00 Jr		18:30–19:15 コンクール				19:15–20:15 コンクール			
		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							