

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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
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		11:15-12:45 バー&PA								
	13:30-15:00 バー&ピルエット			12:15-13:00 スロー特練		13:30-14:30 Vaクラス		12:30-14:00 プラ I II		12:45-15:15 大人特練								
				16:00-17:00 エンジェル				14:15-15:45 初級		16:00-17:00 PA								
17:00-18:30 キッズP	17:00-18:30 プレ I	17:00-18:30 プレ II	17:45-20:00 Sクラス	17:00-18:30 プレ I				17:00-18:30 プレ I II		17:15-18:45 大人特練								
18:30-19:00 コンクール		18:30-20:00 Jピラティス		18:30-19:15 特練				18:45-20:15 キッズ・ジュニア		19:15-20:45 Jr								
19:15-20:45 Jr	19:30-21:00 バー&PA	20:00-21:30 ピラティス		19:30-21:00 超初級				20:15-21:00 コンクール										
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
10:30-12:00 超初級	10:00-11:00 ジャイロキネシス ←予約制			10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級		10:00-11:30 バー&PA								
12:15-13:15 PA	11:15-12:45 入門			12:15-13:15 PA				11:15-12:15 入門P		11:30-13:00 大人特練(Va)								
				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 プラ I II		ASUKA先生 特別クラス								
	14:00-15:30 ピラティス			16:00-17:00 エンジェル				14:15-15:45 初級		13:30-15:30 ジャズコンテ基礎								
17:00-18:30 キッズP	17:00-19:00 プレSクラス	17:00-18:30 プレ I	17:00-18:30 プレ II	17:45-20:00 Sクラス	17:00-18:30 プレ I			17:00-18:30 プレ I II		17:15-18:45 大人特練	16:30-18:30 Sクラス							
18:30-19:00 コンクール			18:30-20:00 Jr		18:30-19:15 特練			18:45-20:15 キッズ・ジュニア		19:15-20:45 Jr								
19:15-20:45 Jr	19:30-21:00 バー&PA	20:00-21:30 バー&ピルエット		19:30-21:00 ジャイロキネシス ←予約制				20:15-21:00 コンクール										
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					
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 PA				11:15-12:15 入門P		11:15-12:45 バー&PA								
	13:30-15:00 バー&ピルエット			12:15-13:00 スロー特練		13:30-14:30 Vaクラス		12:30-14:00 プラ I II		12:45-14:15 大人特練(アトレ)								
				16:00-17:00 エンジェル				14:15-15:45 初級		14:15-15:45 大人特練(Va)								
17:00-18:30 キッズP	17:00-19:00 プレSクラス	17:00-18:30 プレ I	17:00-18:30 プレ II	17:45-20:00 Sクラス	17:00-18:30 プレ I			17:00-18:30 プレ I II		17:15-18:45 大人特練	16:30-18:30 Sクラス							
18:30-19:00 コンクール			18:30-20:00 Jr		18:30-19:15 特練			18:45-20:15 キッズ・ジュニア		19:15-20:45 Jr								
19:15-20:45 Jr	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				20:15-21:00 コンクール										
22	23	24	25	26	27	28	29	30	<p>◆担当講師</p> <p>三尾幸子</p> <p>藤村奈穂子</p> <p>大下智子</p> <p>近永朋香</p>									
10:30-12:00 超初級	10:00-11:00 ジャイロキネシス ←予約制			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	11:15-12:45 入門			12:15-13:15 PA				11:15-12:15 入門P							11:15-12:45 バー&PA			
				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 プラ I II							12:45-14:15 大人特練(アトレ)			
	14:00-15:30 バー&ピルエット			16:00-17:00 エンジェル				14:15-15:45 初級							14:15-15:45 大人特練(Va)			
17:00-18:30 キッズP	17:00-19:00 プレSクラス	17:00-18:30 プレ I	17:00-18:30 プレ II	17:45-20:00 Sクラス	17:00-18:30 プレ I			17:00-18:30 プレ I II		17:15-18:45 大人特練	16:30-18:30 Sクラス							
18:30-19:00 コンクール			18:30-20:00 Jr		18:30-19:15 特練			18:45-20:15 キッズ・ジュニア		19:15-20:45 Jr								
19:15-20:45 Jr	19:30-21:00 バー&PA	20:00-21:30 バー&ピルエット		19:30-21:00 ジャイロキネシス ←予約制				20:15-21:00 コンクール										

4月より火曜(60分)、木曜(90分)の隔週でジャイロキネシスのクラスが始まります！バレエの基礎の動きにも大変役立つメソッドです。中学生以上はどなたでも受講いただけます！ヨガマットを各自お持ちください。定員がありますので予約制クラスとなります。以下のURLからお申込みください。回数券使用可能です。

<https://coubic.com/bodybase>  
※4月分は3/1 0時より受付いたします。