レッスン予定表

2024年11月

◆担当講師

三尾幸子

藤村奈緒子

大下智子

近永朋香

ジャイロキネシス、ピラティスクラスはヨガマットを各自ご持参ください。
なお、ジャイロキネシスは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

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			
								17:00-18:30 プレⅠⅡ		16:15-17:15 PA			
								18:30-18:45 コンクール		17:30-19:00 Jr			
								19:00-20:30 キッズ・ジュニア		19:00-19:30 コンクール			
								20:30-21:00 コンクール					
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				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 ピラティス				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			
				16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 プレⅠⅡ		16:15-17:15 PA			
		17:00-18:30 プレⅠ		17:00-18:30 プレⅡ		17:00-18:30 プレⅠ		18:30-18:45 コンクール		17:30-19:00 Jr			
				18:30-20:00 Jr		18:30-19:30 プレP		19:00-20:30 キッズ・ジュニア		19:00-19:30 コンクール			
		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ジャンプ		19:30-21:00 ジャイロキネシス		20:30-21:00 コンクール					
11		12		13		14		15		16		17 PIBC	
10:30-12:00 超初級		10:00-11:00 ジャイロキネシス				10:30-12:00 初級				PIBC WS		9:30-11:00 入門超初級	
12:15-13:15 PA		11:15-12:45 入門		11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				10:00-11:30 小学生		11:30-13:00 バー&PA	
		13:30-15:00 バー&ジャンプ				13:30-14:30 Vaクラス						13:15-14:15 Vaクラス	
										12:00-13:30 中高シニア			
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	17:00-19:00 プレSクラス	17:00-18:30 プレⅠ		17:00-18:30 プレⅡ		17:00-18:30 プレⅠ		18:30-18:45 コンクール		17:30-19:00 Jr			
19:15-20:45 Jr				18:30-20:00 Jrピラティス		18:30-19:30 プレP		19:00-20:30 キッズ・ジュニア		19:00-19:30 コンクール			
20:45-21:15 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		20:30-21:00 コンクール					
18		19		20		21		22 PBK		23 PBK		24 PBK	
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&ジャンプ				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				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	17:00-19:00 プレSクラス	17:00-18:30 プレⅠ		17:00-18:30 プレⅡ		17:00-18:30 プレⅠ		18:30-18:45 コンクール					
19:15-20:45 Jr				18:30-20:00 Jr		18:30-19:30 プレP		19:00-20:30 キッズ・ジュニア					
20:45-21:15 コンクール		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ジャンプ		19:30-21:00 超初級		20:30-21:00 コンクール					
25		26		27		28		29		30			
10:30-12:00 超初級		10:00-11:00 ジャイロキネシス				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級			
12:15-13:15 PA		11:15-12:45 入門		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&ジャンプ				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 プラⅠⅡ			
								11/4分		14:30-16:00 初級			
17:00-18:30 キッズP				16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 キッズP振		16:15-17:15 PA			
18:30-19:00 コンクール	17:00-19:00 プレSクラス	17:00-18:30 プレⅠ		17:00-18:30 プレⅡ		17:00-18:30 プレⅠ		18:30-19:00 コンクール		17:30-19:00 Jr			
19:15-20:45 Jr				18:30-20:00 Jr		18:30-19:30 プレP		19:15-20:45 J振		19:00-19:30 コンクール			
20:45-21:15 コンクール		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ジャンプ		19:30-21:00 ジャイロキネシス		20:45-21:15 コンクール					