

レッスンスケジュール(2024/4月)

	月	火	水	木	金		土	日
10:30-11:45	ボールスタティック 入門 ★ mayumi (4/29⇒プラクティス)	バーレッスン入門 ERIKA ★ 10:45-11:45(60分)	PDD 入門 ★ mayumi	ポップピラティス ★ jungle junko 10:45-11:45(60分) (4/4⇒プラクティス)	ラテンムーブメント ★ MIDORI	9:30-10:45	プラクティス	プラクティス
12:00-13:15	ボールスピニング LEVEL 1 wakana (4/29⇒プラクティス)	柔軟 ★ ALK	ボールスタティック LEVEL 1 mayumi	ピラティス入門 ★ jungle junko (4/4⇒プラクティス)	ボールスタティック 入門 ★ mayumi (4/5⇒メロ)	11:00-12:15	プラクティス	プラクティス
13:30-14:45	PDD(※) mayumi	フープ ALL LEVEL ★ ALK	プラクティス	はじめてダンス 入門 ★ mayumi	ボールスピニング LEVEL 1 メロ	12:30-13:45	ボールスタティック 超初心者 ★ REIKO	ボールスピニング 入門 ★ mayumi (4/7⇒プラクティス) (4/14⇒特別メイクレッスン)
15:00-16:15	プラクティス	ボールスピニング LEVEL 1 mayumi	プラクティス	プラクティス	ボールヒール ALL LEVEL ★ メロ	14:00-15:15	ラテンムーブメント ★ MIDORI	ダンス& ウォーキング入門 ★ 青井美文
16:30-17:45	プラクティス (4/29⇒ SLOW Heel スピニング /REIKO)	プラクティス	プラクティス	プラクティス	プラクティス	15:30-16:45	ジャズダンス 入門 ★ JJ	PDD(※) ★ REIKO
18:00-19:15	ボールスピニング LEVEL 1 JJ	プラクティス	プラクティス	フープ(U-18) ★ ALK	プラクティス	17:00-18:15	ボールヒール 入門 ★ JJ	フープ ALL LEVEL ★ PAN2
19:30-20:45	ダンス& ウォーキング入門 ★ 青井美文	ボールスタティック 入門 ★ REIKO	PDD(※) mayumi	フープ ALL LEVEL ★ ALK	ボールスタティック LEVEL 1 REIKO	18:30-19:45	ボールスタティック LEVEL 1 REIKO (4/13⇒特別メイクレッスン) (4/27⇒プラクティス)	ボールスピニング LEVEL 1 mayumi (4/7,28⇒プラクティス)
21:00-22:15	SLOW Heel スピニング 入門 ★ REIKO (4/29⇒プラクティス)	ボールヒール ALL LEVEL ★ メロ	ボールスタティック LEVEL 1 wakana	ボールスピニング 入門 ★ REIKO	プラクティス	20:00-21:15	プラクティス	プラクティス

※PDD・・・ボールとフロアダンスの融合コレオクラス

※★は初心者様にオススメ

	Aクラス
	Bクラス

	プラクティス
	U-18クラス

2024/3/10現在