12月のクラススケジュール

月		火		水		木		金		土		日
								1		2		3
A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	
								ヨーガ		ジュニアハンモックヨガ		ヨーガ(7:30-9:00)
										ハンモックヨガ		ハンドクラフト
								キッズバレエAB		バレエ(大人)		1dayショップ
								キッズバレエC		タップ&ジャズ		
								キッズバレエアド				
								ヨーガ		男性限定クラス		
4		5		6		7		8		9		10
A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	
	エンジョイフラ(未定)	ヨーガ	ピラティス・中級	ヨーガ(YUKA)	マタニティ	産後ヨーガ(10:30-11:30)	ベリーダンス	ヨーガ				
太極拳		ルイジ			(↑10:30-11:30)	太極拳						
コアトレーニング	ケイキフラ	キッズダンスA			トランポリン	インファントヒップホップ		キッズバレエAB		バレエ(大人)		
		キッズダンスB		キッズバレエBC	トランポリン	キッズヒップホップ	キッズチア	キッズバレエC		タップ&ジャズ		
ヒップホップ&ロック	骨盤ストレッチ体操	ジャズダンス		太極拳	ブレイクダンス	フラメンコ(初級)		キッズバレエアド		ヨーガ		
	バレエ(大人)			ストリートジャズ	ジャズダンス			ヨーガ		(↑17:30-19:15)		
11		12		13		14		15		16		17
A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	
ハンモックヨガ	エンジョイフラ(未定)	ヨーガ	ピラティス・中級	ヨーガ(YUKA)	マタニティ	産後ヨーガ(10:30-11:30)		ヨーガ				
太極拳		ルイジ			(↑10:30-11:30)	太極拳						
コアトレーニング	ケイキフラ	キッズダンスA			トランポリン	インファントヒップホップ		キッズバレエAB		バレエ(大人)		
		キッズダンスB		キッズバレエBC	トランポリン	キッズヒップホップ	キッズチア	キッズバレエC		タップ&ジャズ		
ヒップホップ&ロック	骨盤ストレッチ体操	ジャズダンス		太極拳	ブレイクダンス	フラメンコ(初級)		キッズバレエアド				
		男性限定クラス		ストリートジャズ	ジャズダンス			ヨーガ				
18		19		20		21		22		23		24
A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	
ママハンモックヨーガ	エンジョイフラ(未定)	ヨーガ	ピラティス・中級	ヨーガ(YUKA)	マタニティ	産後ヨーガ(10:30-11:30)	ベリーダンス	ヨーガ		ヨーガ(10:15-11:45)		
太極拳		ルイジ			(↑10:30-11:30)	太極拳						
コアトレーニング	ケイキフラ	キッズダンスA			トランポリン	インファントヒップホップ		キッズバレエAB		バレエ(大人)		
		キッズダンスB		キッズバレエBC	トランポリン	キッズヒップホップ	キッズチア	キッズバレエC		タップ&ジャズ		
ヒップホップ&ロック		ジャズダンス		太極拳	ブレイクダンス	フラメンコ(初級)		キッズバレエアド		ヨーガ		
	バレエ(大人)	ハンモックヨガ		ストリートジャズ	ジャズダンス			ヨーガ		(↑17:30-19:15)		
25		26		27		28		29		30		31
A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	
ハンモックヨガ		ヨーガ	ピラティス・中級	ヨーガ(YUKA)	マタニティ	産後ヨーガ(10:30-11:30)						
太極拳		ルイジ			(↑10:30-11:30)	太極拳						
コアトレーニング		キッズダンスA			トランポリン			CLOSE		CLOSE		CLOSE
		キッズダンスB		キッズバレエBC	トランポリン		キッズチア					
	骨盤ストレッチ体操	ジャズダンス		太極拳	ブレイクダンス	フラメンコ(初級)						
		男性限定クラス		ストリートジャズ	ジャズダンス							

→スタジオ凛のクラス(フリーコース対象)
→スタジオ凛のクラス(フリーコース対象外)
→専門講師によるクラス
→個人レンタル

A →STUDIO A
B&トラ →STUDIO B&トランポリンエリア

※ボディバランスクラスは土曜日に不定期開講のため、スケジュールはお問い合わせください。

2017/11/8 更新