

11月のクラススケジュール

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 |
|------------|-------------------------|---------|--------------------|-----------|---------|---------------|------|--------|------|---|------|---|
| A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | 1 |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | 8 |
| | バランスボール エンジョイフラ (未定) | ヨガ | ピラティス中級 ピラティス初級 | ヨガ (YUKA) | | マタニティ 産後ヨガ | | ヨガ | | キッズバレエA キッズバレエB キッズバレエC キッズバレエアド | | 朝ヨガ (7:30-9:00) ファミリーヨガ (↑9:30-10:30) ↑要予約です!! |
| 太極拳 | | キッズダンスA | | キッズバレエC | トランポリン | 太極拳 | | キッズチアB | | キッズバレエC | | |
| ケイキフラ | コアトレーニング | キッズダンスB | | 太極拳 | トランポリン | インファントヒップホップ | | キッズチアR | | キッズバレエアド | | |
| ヒップホップ&ロック | | ジャズダンス | | ストリートジャズ | ブレイクダンス | キッズヒップホップ | | 月ロック追加 | | キッズバレエアド | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | |
| A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | 15 |
| | バランスボール エンジョイフラ (未定) | ヨガ | ピラティス中級 ピラティス初級 | ヨガ (YUKA) | | マタニティ 産後ヨガ | | ヨガ | | キッズバレエA キッズバレエB キッズバレエC キッズバレエアド | | |
| 太極拳 | | ルイジジャズ | | ベリーダンス | トランポリン | 太極拳 | | キッズチアB | | キッズバレエC | | バレエ (大人) 太極拳 (↑13:15-14:30) |
| ケイキフラ | コアトレーニング | キッズダンスA | | キッズバレエC | トランポリン | インファントヒップホップ | | キッズチアR | | キッズバレエアド | | ヨガ (17:30-19:15) |
| ヒップホップ&ロック | | キッズダンスB | | 太極拳 | ブレイクダンス | キッズヒップホップ | | 月ロック追加 | | キッズバレエアド | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | |
| A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | 22 |
| | バランスボール エンジョイフラ (未定) | ヨガ | ピラティス中級 ピラティス初級 | ヨガ (YUKA) | | マタニティ 産後ヨガ | | ヨガ | | キッズバレエA キッズバレエB キッズバレエC キッズバレエアド | | |
| 太極拳 | | キッズダンスA | | キッズバレエC | トランポリン | 太極拳 | | キッズチアB | | キッズバレエC | | バレエ (大人) タップ&ジャズ |
| ケイキフラ | コアトレーニング | キッズダンスB | | 太極拳 | トランポリン | インファントヒップホップ | | キッズチアR | | キッズバレエアド | | |
| ヒップホップ&ロック | | ジャズダンス | | ストリートジャズ | ブレイクダンス | キッズヒップホップ | | 月ロック追加 | | キッズバレエアド | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | |
| A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | A | B&トラ | 29 |
| | | ヨガ | ピラティス中級 ピラティス初級 | ヨガ (YUKA) | | マタニティ 産後ヨガ | | ヨガ | | キッズバレエA キッズバレエB キッズバレエC キッズバレエアド | | ヨガ (MARU) (10:15-11:45) |
| 太極拳 | | ルイジジャズ | | ベリーダンス | トランポリン | 太極拳 | | キッズチアB | | キッズバレエC | | バレエ (大人) タップ&ジャズ |
| | コアトレーニング | キッズダンスA | | キッズバレエC | トランポリン | インファントヒップホップ | | キッズチアR | | キッズバレエアド | | ヨガ (17:30-19:15) |
| ヒップホップ&ロック | | キッズダンスB | | 太極拳 | ブレイクダンス | キッズヒップホップ | | 月ロック追加 | | キッズバレエアド | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| A | B&トラ | | | | | | | | | | | |
| スタジオお休み | | | | | | | | | | | | |

*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下さい。

- 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
- 専門講師によるクラス for KIDS

- A → STUDIO A
- B&トラ → STUDIO B&トランポリンエリア

災害時はSTUDIO凛のSNSを確認!