

12月のクラススケジュール

月		火		水		木		金		土		日	
7		8		9		10		11		12		13	
A	B&トラ	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		ハンモック バレエ (大人) タップ&ジャズ 男性限定クラス		朝ヨガ (7:30-9:00) ファミリーヨガ (↑9:30-10:30) ↑要予約です!!
		キッズダンスA キッズダンスB ジャズダンス		キッズバレエC 太極拳 ストリートジャズ	トランポリン トランポリン ブレイクダンス	太極拳 インファントヒップホップ キッズヒップホップ	キッズチアB キッズチアR 月ロック追加	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 キッズダンスB ジャズダンス 男性限定クラス		キッズバレエC 太極拳 ストリートジャズ	トランポリン トランポリン ブレイクダンス	太極拳 インファントヒップホップ キッズヒップホップ	キッズチアB キッズチアR 月ロック追加	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		バレエ (大人) タップ&ジャズ ヨガ (17:30-19:15)	太極拳	(↑13:15-14:30)	
ケイキフラ	コアトレーニング												
ヒップホップ&ロック													
14		15		16		17		18		19		20	
A	B&トラ	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	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		バレエ (大人) タップ&ジャズ		
太極拳		キッズダンスA キッズダンスB ジャズダンス ハンモックヨガ		キッズバレエC 太極拳 ストリートジャズ	トランポリン トランポリン ブレイクダンス	太極拳 インファントヒップホップ キッズヒップホップ	キッズチアB キッズチアR 月ロック追加	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					
ケイキフラ	コアトレーニング												
ヒップホップ&ロック													
21		22		23		24		25		26		27	
A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ
筋トレ女子	バランスボール	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)		
ママハンモックヨガ		ルイジジャズ		キッズバレエC 太極拳 ストリートジャズ	トランポリン トランポリン ブレイクダンス	太極拳 インファントヒップホップ キッズヒップホップ	キッズチアB キッズチアR 月ロック追加	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		バレエ (大人) タップ&ジャズ ヨガ (17:30-19:15)			
太極拳	コアトレーニング	キッズダンスA キッズダンスB ジャズダンス 男性限定クラス											
ヒップホップ&ロック													
28		29		30		31							
A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ	A	B&トラ						
太極拳	バランスボール												
	コアトレーニング			年末年始休み	1/3まで								

- 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

※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。

災害時はSTUDIO凛のSNSを確認!

2020/11/19 更新