

# 11月のクラススケジュール

月	火	水	木	金	土	日
A 1 B&トラ エンジョイフラ (未定)	A 2 B&トラ ヨーガ ピラティス(中) ピラティス(初)	A 3 B&トラ ヨーガ (YUKA)	A 4 B&トラ マタニティ 産後ヨーガ	A 5 B&トラ ヨーガ キッズバレエA キッズバレエB	A 6 B&トラ ハンモック	7 ファミリーヨーガ (↑9:30-10:30)
太極拳 ケイキフラ ヒップホップ&ロック	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 インファンティップホップ キッズヒップホップ キッズヒップホップ	キッズチアB キッズバレエC キッズチアR キッズバレエアド 月ロック追加	バレエ (大人) タップ&ジャズ	男性限定クラス※
A 8 B&トラ バランスボール エンジョイフラ (未定)	A 9 B&トラ ヨーガ ピラティス(中) ピラティス(初)	A 10 B&トラ ヨーガ (YUKA)	A 11 B&トラ マタニティ 産後ヨーガ	A 12 B&トラ ヨーガ キッズバレエA キッズバレエB	A 13 B&トラ	14
太極拳 ケイキフラ ヒップホップ&ロック	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 インファンティップホップ キッズヒップホップ キッズヒップホップ	キッズチアB キッズバレエC キッズチアR キッズバレエアド 月ロック追加	バレエ (大人) タップ&ジャズ (↑12:30-13:45)	太極拳 ヨーガ (17:30-19:15)
A 15 B&トラ バランスボール エンジョイフラ (未定)	A 16 B&トラ ヨーガ ピラティス(中) ピラティス(初)	A 17 B&トラ ヨーガ (YUKA)	A 18 B&トラ マタニティ 産後ヨーガ	A 19 B&トラ ヨーガ キッズバレエA キッズバレエB	A 20 B&トラ	21
筋トレ女子 ママハンモックヨガ 太極拳 ケイキフラ ヒップホップ&ロック	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 インファンティップホップ キッズヒップホップ キッズヒップホップ	キッズチアB キッズバレエC キッズチアR キッズバレエアド 月ロック追加	バレエ (大人) タップ&ジャズ	
A 22 B&トラ バランスボール リイジジャズ 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※	A 23 B&トラ ヨーガ ベリーダンス(基)	A 24 B&トラ ヨーガ (YUKA)	A 25 B&トラ マタニティ 産後ヨーガ	A 26 B&トラ ヨーガ キッズバレエA キッズバレエB	A 27 B&トラ ヨーガ (MARU) (↑10:15-11:45)	28
太極拳 ケイキフラ ヒップホップ&ロック	コアトレーニング	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 インファンティップホップ キッズヒップホップ キッズヒップホップ	キッズチアB キッズバレエC キッズチアR キッズバレエアド 月ロック追加	バレエ (大人) タップ&ジャズ ヨーガ (17:30-19:15)	
A 29 B&トラ バランスボール エンジョイフラ (未定)	A 30 B&トラ ヨーガ ピラティス(中) ピラティス(初)					
太極拳 ケイキフラ ヒップホップ&ロック	コアトレーニング					

※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。

2021/11/2 更新

- 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！

※夜のクラスは新型コロナウイルス流行状況により変更になることがあります。