

スタジオプログラム

	月曜日 (mon)		火曜日 (tue)		水曜日 (wed)		木曜日 (thu)		金曜日 (fri)		土曜日 (sat)		日曜日 (sun)	
	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio	Dance Studio	Pilates Studio
9:00														
10:00		10:00~10:45 ピラティス Lv1.5 映像レッスン		10:00~10:45 ピラティス Lv1.0 MIHI		10:00~10:45 ピラティス Lv1.5 映像レッスン		10:00~10:45 ピラティス Lv1.0 映像レッスン		10:00~10:45 ピラティス Lv1.5 MIHI		10:00~10:45 ピラティス Lv1.0 MIDORI ※4日⇒5日実施		
11:00		11:00~11:45 ピラティス Lv1.0 映像レッスン		11:00~11:45 ピラティス Lv1.5 MIHI		11:00~11:45 ピラティス Lv1.0 映像レッスン		11:00~11:45 ピラティス Lv1.5 映像レッスン		11:00~11:45 ピラティス Lv1.0 MIHI		11:00~11:45 ピラティス Lv1.0 MIDORI ※4日⇒5日実施		 <p>チアダンス ポンポンを使用し、音楽に合わせてダンス、ターン、ジャンプ、アーム等を組み合わせて踊ります。ダンス表現に特化したクラスです。</p>
12:00		12:00~12:45 ピラティス Lv1.5 映像レッスン		12:00~12:45 ピラティス Lv1.0 二宮由真		12:00~12:45 ピラティス Lv1.5 映像レッスン		12:00~12:45 ピラティス Lv1.0 映像レッスン		12:00~12:45 ピラティス Lv1.5 MIHI		12:00~12:45 ピラティス Lv1.5 MIDORI ※4日⇒5日実施		
13:00				13:00~13:45 ピラティス Lv1.5 二宮由真		<p>マシンピラティス Lv.1 ピラティスの基礎となる呼吸法・骨盤の安定・体幹の使い方を丁寧に学ぶクラスです。初めての方から正しい動きを身につけたい方におすすめです。</p> 								
14:00			14:30~15:20 Kids リズムダンス MIHI	14:00~14:45 ピラティス Lv1.0 二宮由真		14:30~15:15 ピラティス Lv1.0 Yocco				14:30~15:20 Kids リズムダンス MIHI				
15:00	15:00~15:50 Kids リズムダンス Karen Tsuji		15:30~16:20 Kids ヒップホップ MIHI		15:40~16:30 Kids チアダンス RIKO	15:30~16:15 ピラティス Lv1.5 Yocco		15:00~15:50 Kids ジャズ RIKO		15:30~16:20 Kids ヒップホップ MIHI				
16:00	16:00~17:00 Regular フリースタイル Karen Tsuji				16:40~17:40 Regular チアダンス RIKO		16:00~17:00 Regular ジャズ RIKO							
17:00							17:10~18:25 Advance ジャズ RIKO							
18:00														
19:00		18:30~19:15 ピラティス Lv1.0 映像レッスン		19:00~19:45 ピラティス Lv1.0 村田きよみ		<隔週実施> 19:30~20:15 ピラティス Lv1.0 HINATA ※1/15/29日実施		18:30~19:15 ピラティス Lv1.5 映像レッスン		18:30~19:15 ピラティス Lv1.5 映像レッスン				
20:00		19:30~20:15 ピラティス Lv1.5 映像レッスン		20:00~20:45 ピラティス Lv1.5 村田きよみ		20:30~21:15 ピラティス Lv1.5 HINATA ※1/15/29日実施		19:30~20:15 ピラティス Lv1.0 映像レッスン		19:30~20:15 ピラティス Lv1.0 映像レッスン				
21:00		20:30~21:15 ピラティス Lv1.0 映像レッスン				21:30~22:15 ピラティス Lv1.0 HINATA ※1/15/29日実施		20:30~21:15 ピラティス Lv1.5 映像レッスン		20:30~21:15 ピラティス Lv1.5 映像レッスン				
22:00	 <p>フリースタイル ジャンルにとらわれず、音楽に合わせて自由に踊るスタイルを学びます。リズムトレーニング・アイソレーションなどの基礎的な体づくりから様々な動きを組み合わせ、創造性を引き出すクラスです。</p>						 <p>マシンピラティス Lv.1.5 身体の軸を意識しながら、よりダイナミックに動く初級レベルのクラスです。コントロール力を高め、姿勢改善・引き締め・ボディラインの変化を実感していきます。</p>							
23:00														

