

TERU Pilates&Dance School 円山校 2月スケジュール

月	火	水	木	金	土					
studio1	studio1	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio1			
		1		2		3	4			
		10:30 ビギナー★ 11:40 アーク	T T 19:00 ベーシック K	10:10 ビギナー 11:20 ハーフローラー 18:20 インター 19:30 ベーシック	N N T T 18:30 ベーシック Y 19:40 ビギナー Y	10:15 リリース Y 11:30 ビギナー Y 18:30 ムーブメント Y 19:40 ボール Y	10:30 ハーフローラー Y 11:40 ビギナー★ Y 13:00 ベーシック Y			
6	7	8		9		10	11			
10:30 ビギナー★ 11:40 アーク 18:30 ベーシック 19:40 ムーブメント	T T Y Y	10:15 ハーフローラー Y 11:30 ビギナー Y 18:30 ハーフローラー Y 19:40 ビギナー Y	Y Y Y Y	10:30 ビギナー★ 11:40 ムーブメント★ 18:30 インター 19:40 ジャイロキネシス	T T S S	19:00 ベーシック K	10:10 ベーシック S 11:20 ジャイロキネシス S 18:20 ハーフローラー T 19:30 解剖 T	18:30 ビギナー Y 19:40 ベーシック Y	10:15 ベーシック Y 11:30 ボール Y 18:30 ベーシック Y 19:40 ハーフローラー Y	10:30 ボール Y 11:40 ビギナー★ Y 13:00 ベーシック Y
13	14	15		16		17	18			
10:30 ビギナー★ 11:40 解剖 18:30 ビギナー 19:40 ベーシック	T T Y Y	10:15 ベーシック Y 11:30 ボール Y 18:30 ベーシック Y 19:40 ボール Y	Y Y Y Y	10:30 ビギナー 11:40 アーク 19:00 ベーシック K	N N K	10:10 アーク N 11:20 ビギナー N 18:20 インター N 19:30 ベーシック N	18:30 ボール Y 19:40 ムーブメント Y	10:15 リリース Y 11:30 ビギナー Y 18:30 ビギナー Y 19:40 初めてバレエ★ Y	10:30 ハーフローラー Y 11:40 ビギナー★ Y 13:00 ベーシック Y	
20	21	22		23		24	25			
10:30 ビギナー 11:40 アーク 18:30 ベーシック 19:40 ビギナー	M M Y Y	10:15 ベーシック Y 11:30 ムーブメント Y 18:30 ベーシック Y 19:40 ハーフローラー Y	Y Y Y Y	10:30 ビギナー 11:40 ボール 18:30 ボール 19:40 ジャイロキネシス	N N S S	19:00 ベーシック K	10:10 ベーシック S 11:20 ジャイロキネシス S 18:20 ハーフローラー N 19:30 アーク N	18:30 ビギナー Y 19:40 ベーシック Y	10:15 ベーシック Y 11:30 ハーフローラー Y 18:30 ビギナー Y 19:40 ベーシック Y	10:30 ムーブメント Y 11:40 ビギナー★ Y 13:00 ベーシック Y
27	28	29								
10:30 ビギナー 11:40 ボール 18:30 ビギナー 19:40 ベーシック	M M Y Y	10:15 ボール Y 11:30 ハーフローラー Y 18:30 ベーシック Y 19:40 ムーブメント Y	Y Y Y Y	10:30 ビギナー 11:40 インター 19:00 ベーシック K	N N K					

担当トレーナー T-塚本(テル) Y-高村(ヨシ) N-中村(ケイ) K-葛西(ヨウコ) S-佐藤(アツコ) M-松浦(コト)

- 《ピラティス基本クラス》・・・ベーシック(初級)、ビギナー(中級)、インター(中・上級)、アドバンス(上級)になります。
- 《単科クラス》……………赤文字のクラスになります。クラスの詳細が記載された「ブック」が、スタジオにあります。
- 《プラスαクラス》……………紫文字のクラスになります。クラスの詳細が記載された「ブック」が、スタジオにあります。

※アーク、アドバンスはチケット2枚になります。

※アドバンス(70分)・土曜日の11:40～のクラス(70分)以外はすべて60分のレッスンです。

※クラスの定員は8名ですが★印のクラスの定員は12名、アークの定員は6名になります。