

TERU Pilates&Dance School 円山校 3月スケジュール

月	火	水		木		金		土
studio1	studio1	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1
				1		2		3
				10:10 ベーシック N 11:20 アーク N 18:20 インター N 19:30 ベーシック N		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 ビギナー Y		10:30 ベーシック Y 11:40 ビギナー★ Y 13:00 ベーシック Y
5	6	7		8		9		10
10:30 ビギナー M 11:40 アーク M 18:30 ベーシック Y 19:40 ハーフローラー Y	10:15 ハーフローラー Y 11:30 ベーシック Y 18:30 ビギナー Y 19:40 ベーシック Y	10:30 ビギナー N 11:40 ムーブメント N 18:30 インター S 19:40 ジャイロキネシス S	19:00 ベーシック K	10:10 ビギナー S 11:20 ジャイロキネシス S 18:20 ハーフローラー N 19:30 ボール N		10:15 ベーシック Y 11:30 ビギナー Y 18:30 ビギナー Y 19:40 ベーシック 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
12	13	14		15		16		17
10:30 ビギナー M 11:40 ハーフローラー M 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 ビギナー Y 18:30 ハーフローラー Y 19:40 ビギナー Y	10:30 ビギナー N 11:40 アーク N	19:00 ベーシック K	10:10 ボール N 11:20 ベーシック N 18:20 インター N 19:30 ベーシック N		10:15 リリース Y 11:30 ビギナー Y 18:30 ベーシック Y 19:40 ビギナー Y		10:30 ベーシック Y 11:40 ビギナー★ Y 13:00 ベーシック Y
19	20	21		22		23		24
10:30 ビギナー M 11:40 アーク M 18:30 ベーシック Y 19:40 ボール Y	10:15 祝日スペシャル 「ゆったりバレエ ストレッチ」 Y 11:30 ビギナー Y	10:30 ビギナー N 11:40 ボール N	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		10:15 ハーフローラー Y 11:30 ビギナー Y 18:30 ビギナー Y 19:40 ベーシック Y	19:30 ジャイロキネシス S	10:30 ボール Y 11:40 ビギナー★ Y 13:00 ベーシック Y
26	27	28		29		30		31
10:30 ビギナー M 11:40 ボール M 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 ビギナー Y 18:30 ハーフローラー Y 19:40 ビギナー Y	10:30 ビギナー N 11:40 アーク N	19:00 ベーシック K	10:10 ビギナー N 11:20 ハーフローラー N 18:20 インター N 19:30 ベーシック N		10:15 リリース Y 11:30 ビギナー Y 18:30 ベーシック Y 19:40 ビギナー Y		10:30 ベーシック Y 11:40 ビギナー★ Y 13:00 ベーシック Y

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。