

アルドールスタジオ レッスンスケジュール

第1期 2021年4月1日(木)～2021年6月30日(水)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:45～10:45 リンパヨガ ★ MITSUE	9:45～10:45 リラックスほぐすピラティス ★ SANAЕ		9:45～10:45 カラダほぐしヨガ ★ CHISATO	9:45～10:45 パワーヨガ ★★★～★★★★ KAORI	9:15～10:15 朝ヨガ ★ KAZUMI	9:15～10:15 リラックスほぐすピラティス ★ SANAЕ
11:00			10:30～11:30 ストレッチボールピラティス ★ AYA			10:45～11:45 やさしいフローヨガ ★ KAZUMI	10:45～11:45 全身しっかりピラティス ★★ SANAЕ
12:00	12:00～13:00 テーマパークダンス ★★ MARINA	11:15～12:15 肩こり改善ピラティス ★★ SANAЕ	12:00～13:00 ボディメイクピラティス ★★ AYA	11:15～12:15 バレトン ソールシンセシス ★★★ RIKA	12:00～13:00 テーマパークダンス ★★ MARINA		
13:00		12:45～13:45 フローヨガ ★★ KAORI		12:45～13:45 骨盤スリムヨガ® ★★ RIKA		12:15～13:15 フローヨガ ★★ KAZUMI	12:15～13:15 ぽっこりお腹改善ピラティス ★★ SANAЕ
14:00	13:30～14:30 ジャズダンス ★ MARINA				13:30～14:30 ジャズダンス ★ MARINA	Jr 13:30～14:30 キッズテーマパークダンス &ジャズ (小学生)★ MARINA	Jr 13:45～14:30 親子ダンス★ (年少～年長と保護者1名) AYA
15:00	15:00～16:00 バレトン ソールシンセシス ★★★ YUMI	14:15～15:15 疲労回復ヨガ ★ KAORI	14:10～15:10 大人HIPHOPダンス ★★ AYAME	14:15～15:15 ヒップアップピラティス ★★ SANAЕ			
16:00	Jr 16:15～17:15 キッズテーマパークダンス (年少～年長)★ SANAЕ		Jr 15:20～16:05 キッズダンス (小学1～3年生)★ AYAME		Jr 16:00～17:00 キッズテーマパークダンス &バレエ (年少～年長)★～★★★★ RIKA	15:00～16:00 バレトン ソールシンセシス ★★★ AYA	15:00～16:00 ボディトレーニング ★★★～★★★★ AYA
17:00		Jr 16:30～17:30 キッズバレエ入門 (年少～年長)★ KAREN		Jr 16:15～17:15 可愛く踊ろうケイキフラ (年中～小学3年)★ KASUMI	Jr 17:15～18:15 キッズテーマパークダンス &バレエ (小学生)★～★★★★ RIKA	16:30～17:30 ストレッチボールピラティス ★ AYA	16:30～17:30 安眠の為に陰ヨガ ★ AYA
18:00	17:45～18:45 全身しっかりピラティス ★★ SANAЕ	Jr 17:45～18:45 キッズバレエ入門 (小学生)★ KAREN		Jr 17:30～18:30 キッズバレエ入門 (小学生)★ KAREN			
19:00							
20:00	19:15～20:15 リラックスほぐすピラティス ★ SANAЕ	19:00～20:00 ハタヨガ ★～★★★★ KAZUMI	19:15～20:15 ハタヨガ ★～★★★★ KAZUMI	19:00～20:00 引き締め美ボディバレエ ★★ KAREN	19:00～20:00 楽しいテーマパークダンス ★ KAREN		
21:00		20:15～21:15 姿勢改善はじめてのバレエ ★ KAREN	20:45～21:45 疲労回復ヨガ ★ KAORI	20:15～21:15 バレエレッスン基礎 ★★★～★★★★ KAREN	20:15～21:15 テーマパークダンス ★★★～★★★★ KAREN		

スケジュール表について

- **Jr** のマークはジュニアプログラム会員対象です。
- **Jr** のマークのないものがスタジオプログラム会員対象です。
- 「★」は強度や難易度を3段階で表しています。「★～★★★★」は全てが対象です。

休講日のお知らせ

4月29日(木)～5月3日(月)

6月29日(火)・30日(水)

上記の日程は、レッスンがお休みとなります。

期間限定開講クラス

- 日曜日 13:15～14:30 親子ダンスのクラスは4月・5月のみの開講となります。

アルドールスタジオ

TEL:043-301-4001

アルドールテニスステージ新張新都心校内

受付時間 平日 9:00～22:00/土曜 7:00～22:30/日曜 7:00～18:00

振替予約サイト(サービスエース) URL

<https://ardor.lan.jp/sp/login.php>

