

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:45～10:45 リフレッシュヨガ ★☆☆ MITSUE	9:45～10:45 リラックス身体ほぐし ★ SANAЕ	9:45～10:45 ストレッチ&トレーニング ★ KAREN		9:45～10:45 YURUKUバランスマッサージ (姿勢改善) ★ KAORI	9:15～10:15 朝ヨガ ★ KAZUMI	9:15～10:15 リラックス身体ほぐし ★ SANAЕ
11:00	11:15～12:15 骨盤整えヨガ ★★ MITSUE	11:15～12:15 肩こり改善ピラティス ★★ SANAЕ	11:15～12:15 ストレッチポールピラティス ★ SANAЕ	11:15～12:15 パレトソールシンセシス ★★ RIKA		10:45～11:45 テニスのための メンテナンスヨガ ★ KAZUMI	10:45～11:45 全身しっかりピラティス ★★ SANAЕ
12:00					12:00～13:00 ボディメイクダンス ★ MARINA	12:15～13:15 女性のためのヨガ (女性限定)★ KAZUMI	12:15～13:15 ぽっこりお腹改善ピラティス ★★ SANAЕ
13:00		12:45～13:45 持久力UP!パワーヨガ ★★～★★★ KAORI	12:45～13:45 全身しっかりピラティス ★★ SANAЕ	12:45～13:45 骨盤整えヨガ ★★ RIKA	13:10～14:10 テーマパークダンス ★★ MARINA		
14:00		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 エンジョイブラ ★ KASUMI		Jr 13:30～14:30 キッズテーマパークダンス &ジャズ(小学生)★ MARINA	13:45～14:45 エンジョイブラ ★ KASUMI
15:00	NEW 15:15～16:15 パレトソールシンセシス ★★★ YUMI		Jr 15:20～16:05 キッズダンス (小学1～3年生)★ AYAME			Jr NEW 14:45～15:45 キッズチアダンス (小学生)★ NARUMI	Jr NEW 15:15～16:15 キッズチアダンス (小学生)★ NARUMI
16:00	Jr NEW 16:30～17:30 キッズテーマパークダンス (年少～年長)★ SANAЕ	Jr 16:30～17:30 キッズバレエ入門 (年少～年長)★ KAREN			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	NEW 16:45～17:45 リラクゼーションストレッチ ★ NARUMI	NEW 16:45～17:45 アクティブエクササイズ ★★～★★★ NARUMI
17:00		Jr 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	Jr 17:15～18:15 キッズテーマパークダンス &バレエ(小学生)★ RIKA		
18:00						NEW 18:15～19:15 アクティブエクササイズ ★★～★★★ NARUMI	NEW 18:15～19:15 リラクゼーションストレッチ ★ NARUMI
19:00	NEW 19:00～20:00 リラックス身体ほぐし ★ SANAЕ	19:15～20:15 テニスのための メンテナンスヨガ ★ KAZUMI	19:15～20:15 テニスのための メンテナンスヨガ ★ KAZUMI	19:00～20:00 ストレッチ&トレーニング ★ KAREN	19:00～20:00 ストレッチ&トレーニング ★ KAREN		
20:00				20:15～21:15 大人のバレエ入門 ★ KAREN	20:15～21:15 テーマパークダンス ★ KAREN	NEW 19:45～20:45 リラクゼーションストレッチ ★ NARUMI	
21:00			20:45～21:45 疲労回復ヨガ ★ KAORI				

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。
- レッスンスケジュールは、都合により予告なく変更になる場合がございます。

休講日のお知らせ

8月19日(木)・20日(金)・21日(土)・22日(日)
8月23日(月)・24日(火)
9月22日(水)・23日(木)

上記の日程は、レッスンがお休みとなります。

レッスン直前の予約について

- レッスン開始1時間前の時点で、レッスンに空きがある場合のみ、同時予約回数を越えてご予約いただけます。(フロント予約のみ)
- ※SA、お電話ではできません。
- ※9月末までご利用いただけます。

新規開講クラス (8月～)

- ジュニアプログラム
- ・キッズチアダンス
- スタジオプログラム
- ・リラクゼーションストレッチ
- ・アクティブエクササイズ

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幕張新都心校内
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>

