

	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 ★ SANAE	9:45～10:45 ストレッチ&トレーニング ★ KAREN		9:45～10:45 YURUKUバランスヨガ (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 ★ SANAE
11:00						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 ★★ SANAE
12:00	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 ★★ SANAE	11:15～12:15 ストレッチボールピラティス ★ SANAE	11:15～12:15 パレトン ソールシンセシス ★★ RIKA	12:00～13:00 ボディメイク&ケア ★ MARINA		
13:00	12:45～13:45 エンジョイフラ ★ KASUMI	12:45～13:45 コンディショニングストレッチ ★ KAORI	12:45～13:45 全身しっかりピラティス ★★ SANAE	12:45～13:45 骨盤整えヨガ ★★ RIKA		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 ★★ SANAE
14:00					13:10～14:10 ジャズ&テーマパークダンス ★★ 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	13:45～14:45 エンジョイフラ ★ KASUMI
15:00				14:10～15:10 大人HIPHOPダンス ★★ AYAME	14:15～15:15 エンジョイフラ ★ KASUMI	Jr 14:45～15:45 キッズチアダンス (小学生)★ NARUMI	
16:00	15:15～16:15 パレトン 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 16:00～17:00 キッズテーマパークダンス &パレエ(年少～年長)★ RIKA		15:15～16:15 キッズチアダンス (小学生)★ NARUMI
17:00	Jr 16:30～17:30 キッズテーマパークダンス (年少～年長)★ SANAE	Jr 16:30～17:30 キッズパレエ入門 (年少～年長)★ KAREN				16:45～17:45 リラックスヨガ ★ NARUMI	16:45～17:45 アクティブエクササイズ ★★～★★★ NARUMI
18:00	17:45～18:45 全身しっかりピラティス ★★ SANAE	Jr 17:45～18:45 キッズパレエ入門 (小学生)★ KAREN		Jr 17:30～18:30 キッズパレエ入門 (小学生)★ KAREN	Jr 17:15～18:15 キッズテーマパークダンス &パレエ(小学生)★ RIKA		
19:00	19:00～20:00 リラックス身体ほぐし ★ SANAE					18:15～19:15 アクティブエクササイズ ★★～★★★ NARUMI	18:15～19:15 リラクゼーションストレッチ ★ NARUMI
20:00			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		
21:00			20:45～21:45 疲労回復ヨガ ★ KAORI	20:15～21:15 大人のパレエ入門 ★ 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。
- Sのマークはシューズが必要なレッスンです。
- 「★」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

10月8日(金)・9日(土)・10日(日)
11月22日(月)・23日(火)
12月29日(水)～1月3日(月)
上記の日程は、レッスンがお休みとなります。

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>

