

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	NEW 10:00~11:00 リフレッシュヨガ MITSUE/★	NEW 10:00~11:00 リラックス身体ほぐし SANAЕ/★			NEW 10:00~11:00 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 SANAЕ/★
11:00					NEW 11:15~12:15 ステップエクササイズ KAORI/★★~★★★	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	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 ストレッチボールピラティス SANAЕ/★	11:15~12:15 バレトン ソールシンセシス RIKA/★★★			
13:00	12:45~13:45 エンジョイブラ 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 SANAЕ/★★★	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 SANAЕ/★★★
14:00	NEW 14:15~15:15 バレトン ソールシンセシス RIKA/★★★					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			14:10~15:10 大人HIPHOPダンス AYAME/★★★	14:15~15:15 エンジョイブラ KASUMI/★		NEW 14:40~15:40 キッズチアダンス(小学生) MARINA/★	NEW 15:00~16:00 アクティブエクササイズ NARUMI/★★~★★★
16:00			15:20~16:05 キッズダンス(小学1~3年) AYAME/★		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 16:15~17:00 キッズチアダンス(小学生) NARUMI/★
17:00	16:30~17:30 キッズテーマパークダンス (年少~年長) SANAЕ/★	16:30~17:30 キッズバレエ入門(年少~年 長) KAREN/★	17:00~18:00 キッズテーマパークダンス& ジャズ(小学生) MARINA/★		NEW 17:15~18:15 キッズテーマパークダンス&バ レエ(小学生) KAREN/★		NEW 17:15~18:15 アクティブエクササイズ NARUMI/★★~★★★
18:00	18:00~19:00 全身しっかりピラティス SANAЕ/★★★	17:45~18:45 キッズバレエ入門(小学生) KAREN/★		17:30~18:30 キッズバレエ入門(小学生) KAREN/★			
19:00							
20:00	19:30~20:30 肩こり改善ピラティス SANAЕ/★★★		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 大人のバレエ入門 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。
- 平日朝の9:45~が10:00~に変更になりました。
- ステップエクササイズが新しく加わります。動きたい方のための有酸素系プログラムです。

休講日のお知らせ

1月1日(土)~1月3日(月)
3月29日(火)~31日(木)

上記の日程は、通常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 9:00~22:30/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>

