

アルドールスタジオ レッスンスケジュール

第6期 2022年7月1日(金)~2022年9月30日(金)

2022年8月1日更新

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~11:00 バランスボールエクササイズ MITSUE/★★★					9:15~10:15 朝ヨガ KAZUMI/★	フレックスクラス① 9:15~10:15
11:00						10:45~11:45 HIT KAZUMI/★★★	フレックスクラス② 10:45~11:45
12:00	11:15~12:15 骨盤整えヨガ MITSUE/★★	11:15~12:15 リフレッシュヨガ ISUZU/★~★★	11:15~12:15 ストレッチボールピラティス SANAЕ/★★	11:15~12:15 バトン ソールシンセシス RIKA/★★	11:15~12:15 ステップエクササイズ KAORI/★★★		
13:00	12:45~13:45 エンジョイフラ KASUMI/★	12:45~13:15 リラックス身体ほぐし ISUZU/★	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/★★	12:45~13:45 お腹引き締めヨガ HIKARI/★★	12:15~13:15 テニスのための メンテナンスヨガ KAZUMI/★	フレックスクラス③ 12:15~13:15
14:00						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	14:15~15:15 バトンのソールシンセシス RIKA/★★★	14:15~15:15 大人のバレエ入門 KAREN/★	14:15~15:15 大人HIPHOPダンス AYAME/★★	14:15~15:15 エンジョイフラ KASUMI/★	14:15~15:15 全身しっかりピラティス HIKARI/★★	14:40~15:40 キッズチアダンス(小学生) MARINA/★	
16:00			15:45~16:45 キッズダンス(小学生) 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/★★		
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/★		17:15~18:15 キッズテーマパークダンス& バレエ(小学生) KAREN/★	16:45~17:45 ステップエクササイズ KAORI/★★★	
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 ダンススキルアップクラス (小学生) KAREN/★★★			
19:00							
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 大人のバレエ入門 KAREN/★	20:15~21:15 テーマパークダンス KAREN/★		

フレックスクラス

「フレックスクラス」は、毎週担当・内容が変わります。
平日に開催しているレッスンなど
様々なレッスンがご受講いただけます。

日曜 ①9:15~10:15 ②10:45~11:45 ③12:15~13:15

7月

3日(日) ①KASUMI/エンジョイフラ ②HIKARI/テニスのためのピラティス ③KAORI/リフレッシュヨガ	17日(日) ①SANAЕ/肩こり改善ピラティス ②AYAME/大人HIPHOP ③RIKA/骨盤整えヨガ
24日(日) ①KAORI/ステップエクササイズ ②MITSUE/バランスボールエクササイズ ③MITSUE/リフレッシュヨガ	31日(日) ①HIKARI/テニスのためのピラティス ②MARINA/ストレッチ&トレーニング ③MARINA/キッズテーマパークダンス&ジャズ

8月

7日(日) ①クローズ ②AYAME/大人HIPHOP ③MARINA/キッズテーマパークダンス&ジャズ	14日(日) ①KAORI/ステップエクササイズ ②KAORI/コンディショニングストレッチ ③クローズ
21日(日) ①KAREN/ストレッチ&トレーニング ②KAREN/大人のバレエ入門 ③KAREN/テーマパークダンス	28日(日) ①KASUMI/エンジョイフラ ②MITSUE/バランスボールエクササイズ ③MITSUE/骨盤整えヨガ

9月

4日(日) ①HIKARI/テニスのためのピラティス ②MARINA/ストレッチ&トレーニング ③MARINA/キッズテーマパークダンス&ジャズ	11日(日) ①KAORI/朝ヨガ ②HIT/KAZUMI ③テニスのためのメンテナンスヨガ/KAZUMI
18日(日) ①KAORI/ステップエクササイズ ②KAORI/コンディショニングストレッチ ③KAREN/大人のバレエ	25日(日) ①HIKARI/テニスのためのピラティス ②MITSUE/バランスボールエクササイズ ③MITSUE/リフレッシュヨガ

休講日のお知らせ

■7月8日(金)・9日(土)・10日(日)
 ■8月29日(月)・30日(火)・31日(水)
 ■9月22日(木)・23日(金)
 ※上記の日程は、通常レッスンがお休みとなります。

レッスンスケジュールについて

- 「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。

各種お手続き期間

- コース変更…変更希望月の前月の10日まで
- 休会締切日…期の最終月の5日まで

アルドールスタジオ TEL:043-301-4001
 アルドールテニスステーション幕張新都心校内
 (電話受付時間)
 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>

