

アルドールスタジオ レッスンスケジュール

第7期 2022年10月1日(土)~2022年12月28日(水)

2022/10/7

	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/★	9:15~10:15 リラックス身体ほぐし HIKARI/★★
11:00						10:45~11:45 HIIT KAZUMI/★★~★★★ S	10:45~11:45 テニスのためのピラティス HIKARI/★★
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 SANAE/★★	11:15~12:15 バレトン ソールシンセシス RIKA/★★	11:15~12:15 ステップエクササイズ KAORI/★★~★★★ S		
13:00	12:45~13:45 エンジョイフラ KASUMI/★	12:45~13:45 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 SANAE/★★★	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 メンテナンソヨガ KAZUMI/★	フレックスクラス 12:15~13:15
14:00						Jr 13:30~14:30 キッズテーマパークダンス &ジャズ-B(小学生) MARINA/★★ S	13:45~14:45 エンジョイフラ KASUMI/★
15:00	14:15~15:15 バレトン ソールシンセシス RIKA/★★★	14:15~15:15 大人のバレエ入門 KAREN/★ S	14:15~15:15 大人HIPHOPダンス AYAME/★★ S	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/★★	Jr 14:40~15:40 キッズチアダンス (小学生) MARINA/★ S	15:00~16:00 大人ジャズHIPHOP HARUNA/★ S
16:00			Jr 15:45~16:45 キッズダンス (小学生) AYAME/★ S		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/★★ S	Jr 15:50~16:50 キッズテーマパークダンス &ジャズ-A(小学生) MARINA/★ S	Jr 16:15~17:15 キッズダンス(小学生) HARUNA/★ S
17:00	Jr 16:30~17:30 キッズテーマパークダンス (年少~年長) SANAE/★ S	Jr 16:30~17:30 キッズ/バレエ入門 (年少~年長) KAREN/★ S	Jr 17:00~18:00 キッズテーマパークダンス &ジャズ-A(小学生) MARINA/★ S	Jr 17:30~18:30 ダンススキルアップクラス (小学生) KAREN/★★~★★★ S	Jr 17:15~18:15 キッズテーマパークダンス &バレエ(小学生) KAREN/★ S		
18:00	18:00~19:00 全身しっかりピラティス SANAE/★★★	Jr 17:45~18:45 キッズ/バレエ入門 (小学生) KAREN/★ S					
19:00							
20:00			19:15~20:15 テニスのための メンテナンソヨガ 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/★ S	20:15~21:15 テーマパークダンス KAREN/★ S		

フレックスクラス 日曜 12:15~13:15

「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。

10月				
2日(日)	キッズダンス(小学生) AYAME	Jr	16日(日)	バランスボールエクササイズ TOMOKO
23日(日)	大人バレエ入門 RIKA		30日(日)	バランスボールエクササイズ MITSUE
11月				
6日(日)	バランスボールエクササイズ TOMOKO		13日(日)	バランスボールdeヨガ MITSUE
20日(日)	ステップエクササイズ KAORI		27日(日)	バランスボールエクササイズ MITSUE
12月				
4日(日)	バランスボールエクササイズ TOMOKO		11日(日)	キッズダンス(小学生) HARUNA
18日(日)	バランスボールエクササイズ MITSUE		25日(日)	ステップエクササイズ KAORI

新しいインストラクターが加わります
 ■ HARUNA 元テーマパークダンサー
 ■ TOMOKO バランスボールインストラクター

休講日のお知らせ

- 10月8日(土)・9日(日)・10日(月)
- 11月29日(火)・30日(水)
- 12月29日(木)・30日(金)・31日(土)

※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ジ幕張新都心校内
 〈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>

