

アルドールスタジオ レッスンスケジュール

第8期 2023年1月4日(水)~2023年3月28日(火)

2022/12/27

	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/★★~★★★★			10:00~10:45 セルフボディケア RIKA/★		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	10:30~11:30 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 パレトン 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 メンテナスヨガ KAZUMI/★	フレックスクラス 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-B (小学生) MARINA/★★ S	13:45~14:45 エンジョイフラ KASUMI/★
15:00	14:15~15:15 パレトン 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 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/★★	14:40~15:40 ダンスステージングクラス-B (小学生) MARINA/★★ S	15:00~16:00 大人JAZZ HIPHOP HARUNA/★ S
16:00			15:45~16:45 キッズHIPHOP (小学生) AYAME/★ S		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	15:50~16:50 キッズチアダンス MARINA/★ S	16:15~17:15 キッズJAZZ HIPHOP (小学生) HARUNA/★ S
17:00	16:30~17:30 キッズテーマパークダンス (年少~年長) SANAE/★ S	16:30~17:30 キッズバレエ入門 (年少~年長) KAREN/★ S	17:00~18:00 キッズテーマパークダンス & ジャズ-B (小学生) MARINA/★★ S	17:30~18:30 ダンススキルアップクラス (小学生) KAREN/★★~★★★★ S	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		17:45~18:45 キッズバレエ入門 (小学生) KAREN/★ S	18:10~18:55 キッズテーマパークダンス & ジャズ-A (小学生) MARINA/★ S				
19:00	18:00~19:00 全身しっかりピラティス SANAE/★★★						
20:00			19:15~20:15 テニスのための メンテナスヨガ 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/★ 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。

1月			
8日(日)	リフレッシュヨガ RIE	15日(日)	バランスボールエクササイズ TOMOKO
22日(日)	バランスボールdeヨガ MITSUE	29日(日)	ステップエクササイズ KAORI
2月			
5日(日)	ステップエクササイズ KAORI	12日(日)	バランスボールエクササイズ TOMOKO
19日(日)	リフレッシュヨガ RIE	26日(日)	バランスボールdeヨガ MITSUE
3月			
5日(日)	ステップエクササイズ KAORI	12日(日)	バランスボールエクササイズ TOMOKO
19日(日)	リフレッシュヨガ RIE	26日(日)	バランスボールdeヨガ MITSUE

休講日のお知らせ

- 1月1日(日)・2日(月)・3日(火)
 - 3月29日(水)・30日(木)・31日(金)
- ※上記の日程は、通常レッスンがお休みとなります。



振替予約サイト (サービスエース)
URL <https://ardor.lan.jp/sp/login.php>

レッスンスケジュールについて

- 「K」のマークはキッズダンス会員対象です。
- 「K」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