

アルドールスタジオ レッスンスケジュール

第10期 2023年7月1日(土)~9月30日(土)

2023/6/23

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~11:00 CHIHIRO バレトン ソールシンセシス ★★★ ※月2回開講		10:00~11:00 SANAЕ リラククス身体ほぐし ★	10:00~11:00 YUKINA ピラティス&ストレッチ ★	10:00~11:00 RYOKO エアロピクス+コンディショニング ★★	9:15~10:15 KAZUMI 朝ヨガ ★	9:15~10:15 リラククス身体ほぐし ★ ※不定期開催
11:00						10:45~11:45 KAZUMI HIIT ★★★★★	10:30~11:30 テニスのためのピラティス ★★ ※不定期開催
12:00	11:15~12:15 RIE 骨盤整えヨガ ★★	11:15~12:15 ISUZU リフレッシュヨガ ★~★★	11:15~12:15 SANAЕ ストレッチポールピラティス ★★	11:15~12:15 MITSUE 骨盤整えヨガ ★★	11:15~12:15 KAORI ステップエクササイズ ★★~★★★★		
13:00	12:45~13:45 KASUMI エンジョイフラ ★	12:45~13:45 ISUZU リラククス身体ほぐし ★	12:45~13:45 SANAЕ 全身しっかりピラティス ★★★	12:45~13:45 MITSUE バランスボールエクササイズ ★★~★★★★	12:45~13:45 HIKARI ファンクショナルヨガ ★★	12:15~13:15 KAZUMI テニスのための メンテナンスヨガ ★	12:30~13:30 バランスボールエクササイズ ★★~★★★★ ※不定期開催
14:00						13:30~14:30 YU キッズテーマパークダンス (小学生)★★	13:45~14:45 KASUMI エンジョイフラ ★
15:00	14:15~15:15 YUKA 大人のバレエ入門 ★	14:15~15:15 NANA 大人のバレエ入門 ★		14:15~15:15 KASUMI エンジョイフラ ★	14:15~15:15 HIKARI 全身しっかりピラティス ★★	14:45~15:45 YU キッズHIPHOP (小学生)★★	15:00~16:00 HARUNA 大人JAZZ HIPHOP ★
16:00			15:45~16:45 優磨 キッズHIPHOP (小学生)★★		16:00~17:00 RINA キッズテーマパークダンス (年少~年長)★	16:00~17:00 YU キッズロック (小学生)★	16:15~17:15 HARUNA キッズJAZZ HIPHOP (小学生)★
17:00	16:30~17:30 YUKA キッズJAZZ (年少~年長)★	16:30~17:30 YUKA キッズバレエ入門 (年少~年長)★	17:00~18:00 YU キッズロック (小学生)★		17:15~18:15 RINA キッズテーマパークダンス (小学生)★		
18:00	18:00~19:00 YUKA 全身しっかりピラティス ★★★	17:45~18:45 YUKA キッズバレエ入門 (小学生)★	18:15~19:15 YU キッズHIPHOP (小学生)★★	18:00~19:00 YUINA キッズHIPHOP (小学生)★			
19:00							
20:00		19:30~20:30 RYOKO エアロピクス +コンディショニング ★★	19:30~20:30 KAZUMI テニスのための メンテナンスヨガ ★★	19:30~20:30 YUINA ピラティス&ストレッチ ★	19:30~20:30 HARUNA ストレッチ&トレーニング ★		
21:00		20:45~21:45 RYOKO リフレッシュヨガ ★	20:45~21:45 KAORI 疲労回復ヨガ ★	20:45~21:45 MANA バレトン ソールシンセシス ★★★			

〈不定期開催プログラムスケジュール〉

■月曜 10:00~11:00 バレトンソールシンセシス

7月	7/10(月)	CHIHIRO	7/24(月)	CHIHIRO
8月	8/14(月)	CHIHIRO	8/28(月)	CHIHIRO
9月	9/11(月)	CHIHIRO	9/25(月)	CHIHIRO

■日曜 9:15~10:15 リラククス身体ほぐし

7月	7/16(日)	YUINA	7/30(日)	HIKARI
8月	8/27(日)	HIKARI		
9月	9/24(日)	HIKARI		

■日曜 10:30~11:30 テニスのためのピラティス

7月	7/16(日)	YUINA	7/30(日)	HIKARI
8月	8/27(日)	HIKARI		
9月	9/24(日)	HIKARI		

■日曜 12:30~13:30 バランスボールエクササイズ

7月	7/9(日)	TOMOKO		
8月	8/6(日)	MITSUE	8/27(日)	TOMOKO
9月	9/10(日)	TOMOKO	9/24(日)	MITSUE

休講日のお知らせ

7月1日(土)・2日(日)・31日(月)

9月26日(火)・27日(水)・28日(木)・29日(金)・30日(土)



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