

アルドールスタジオ レッスンスケジュール

第11期 2023年10月1日(日)～12月28日(木)

2023/9/17

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|---|---|---|---|--|--|
| 9:00 | | | | | | 9:15～10:15 KAZUMI 朝ヨガ ★ | |
| 10:00 | | | 10:00～11:00 SANAЕ リラックス身体ほぐし ★ | 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 ★★ | | |
| 11:00 | | 11:15～12:15 ISUZU リフレッシュヨガ ★～★★ | 11:15～12:15 SANAЕ ストレッチボールピラティス ★★ | 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 ★★～★★★ | 10:45～11:45 KAZUMI HIIT ★★～★★★ | 11:00～12:00 からだ美調律®ストレッチ ★ ※月1開催 |
| 12:00 | | | | | | 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 ★★～★★★ ※月2開催 |
| 13:00 | 12:45～13:45 KASUMI エンジョイフラ ★ | 12:45～13:45 ISUZU リラックス身体ほぐし ★ | 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 ★★～★★★ | 12:30～13:30 KAORI リフレッシュヨガ ★～★★ | | |
| 14:00 | 14:00～15:00 KASUMI ベーシックフラ ★ | 14:00～15:00 YUMI 大人バレエ入門 ★ | | 14:15～15:15 KASUMI エンジョイフラ ★ | | 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 | | | | | | 14:45～15:45 YU キッズHIPHOP (小学生)★★ | |
| 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)★ | |
| 17:00 | 16:30～17:30 RINA 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 | 17:45～18:45 RINA 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 MANA バレトン ソールシンセシス ★★★ | 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 YUINA ゆったりJAZZ ★ | | | |

特別レッスンスケジュール

からだ美調律®ストレッチ / TOMOKO

10月22日(日) / 11月12日(日) / 12月3日(日)

バランスボールエクササイズ(日曜日)

10月15日(日) MITSUE / 10月22日(日) TOMOKO

11月12日(日) TOMOKO / 11月26日(日) MITSUE

12月3日(日) TOMOKO / 12月17日(日) MITSUE

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。

各種手続きについて

- 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

休講日のお知らせ

- 10月1日(日)・2日(月)
- 12月26日(火)・27日(水)・28日(木)・29日(金)・30日(土)・31日(日)

振替予約サイト (サービスエース)

URL <https://ardor.lan.jp/sp/login.php>



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