

アルドールスタジオ レッスンスケジュール

第12期 2023年1月4日(木)～3月28日(木)

2024/1/9

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:15～10:15 KAZUMI 朝ヨガ ★	
10:00	10:00～11:00 AKIKO バレエ 美容クラス I ★		10:00～11:00 RYOKO 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 ★★		11:00～12:00 からだ美調律®ストレッチ ★ ※月1開催
11:00						10:45～11:45 KAZUMI HIIT ★★～★★★★	11:00～12:00 スローフローヨガ ★ ※月1開催
12:00	11:10～12:10 AKIKO バレエ美容クラス II ★～★★	11:15～12:15 ISUZU リフレッシュヨガ ★～★★	11:15～12:15 RYOKO スローフローヨガ ★★	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 ★～★★	12:30～13:30 ISUZU リラックス身体ほぐし ★	12:45～13:45 NANA 姿勢改善ストレッチ ★	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 ★～★★	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
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 ★	14:00～15:00 NANA JAZZ ★	14:15～15:15 KASUMI エンジョイフラ ★～★★		13:30～14:30 YU K-POP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 NANA キッズバレエA (年少～小学生) ★	15:45～16:45 優磨 キッズHIPHOP (小学生) ★★		16:00～17:00 RINA キッズターマパークダンスA (年少～小学生) ★	16:00～17:00 YU キッズロック (小学生) ★	
17:00		17:00～18:00 NANA キッズバレエB (小学生+) ★	17:00～18:00 YU キッズロック (小学生) ★		17:15～18:15 RINA キッズターマパークダンスB (小学生+) ★		
18:00			18:15～19:15 YU キッズHIPHOP (小学生) ★★	18:00～19:00 YUINA キッズHIPHOP (小学生) ★		17:30～18:30 SAKI ピラティス&ストレッチ ★	
19:00						18:45～19:45 SAKI 全身しっかりピラティス ★	
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
1月14日(日) / 2月11日(日) / 3月10日(日)
スローフローヨガ(日曜日)
1月28日(日) MITSUE / 2月25日(日) MITSUE
3月24日(日) MITSUE
バランスボールエクササイズ(日曜日)
1月14日(日) TOMOKO / 1月28日(日) MITSUE
2月11日(日) TOMOKO / 2月25日(日) MITSUE
3月10日(日) TOMOKO / 3月24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

■1月1日(月)・2日(火)・3日(水) 2月29日(木) 3月29日(金)～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