

は、日・祝でスタジオ休み は、スタジオ休み は、クラスカラー着用

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金

★深紅先生担当 ★愛佳先生担当

月	火	水	木	金	土
		10:15~11:45 シェイプボディ (Jr. II ~) ※月2回開催要予約 3日前までに3名以上の 予約でのみ開催します お早めにご予約を お願いします ★子連れOK 開催日: 1/8、22	10:30~11:30 ボディメンテナンス (Jr. II ~) ※要予約 11:40~12:40 大人パレエ (Jr.S~) + 12:50~13:20 ポワントクラス (直前のクラス受講者 の中で希望者) ※要予約		13:00~14:00 キッズパレエ (キッズ) 14:30~16:00 パレエB (Jr. I ~) 16:15~17:45 パレエA (Jr. II ~)
16:30~17:30 チャレンジムーブ (キッズ~Jr. II) ※要予約 3日前までに3名以上の 予約でのみ開催します お早めにご予約を お願いします チャレンジムーブは 服装は動きやすい服装 髪型も邪魔にならない 程度に結んだ格好で OKです! 開催日: 1/27のみ	13:00~14:30 ジャイロキネシス (Jr. II ~) 16:00~17:00 キッズパレエ (キッズ) 17:30~18:30 パレエC (キッズ~Jr. I) 18:45~20:15 パレエA (Jr. II ~) +	15:45~16:45 パレエC (キッズ~Jr. I) 17:15~18:45 パレエB (Jr. I ~) 19:00~20:00 ボディメンテナンス (Jr II ~) 20:10~21:10 大人パレエ (Jr.S~)	19:15~20:45 シェイプボディ (Jr. II ~) 希望者が増えたら 再開を検討したいと 考えております	17:30~19:00 パレエB (Jr. I ~) +	17:55~18:25 ポワントクラス (直前のクラス受講者 の中で希望者)
	20:25~20:55 ポワントクラス (直前のクラス受講者 の中で希望者のみ)			19:10~19:40 ポワントクラス (直前のクラス受講者 の中でJr. II 以上の 希望者のみ) 20:00~21:00の ジャイロキネシスは クラスを廃止しました	

☆キッズ…3歳~6歳の未就学児 ☆Jr. I …小1~3 ☆Jr. II …小4~6 ☆Jr. III …中学生 ☆Jr.S…高校生

(愛佳先生担当クラス)

1レッスン料金: 会員…1,700円、非会員…2,000円

チャレンジムーブとは…アニマルフローという動物の動きを真似ながら体力や筋力の向上と柔軟性をつけていくボディワークを取り入れながら、道具を使ったり、時にはゴム跳びや足指を使ったりと様々な動きに挑戦していきます!

シェイプボディとは…アニマルフロー、パレトン、ストレッチーズ等、参加者に合わせた内容で健康的な体を目指し、一緒に作っていきます! 身体能力や体力の向上、ダイエットにも非常に効果的なクラスです。

振替チケットについて

- 本人もしくは保護者の方から直接、お休みのご連絡をいただいた場合に振替チケットを発行いたします。お友達など第三者に欠席のご連絡を頼んだ場合、及び無断欠席の場合には振替チケットは発行対象外となります。
 - お休みの連絡は、レッスン開始10分前までにメールまたはお電話(留守番電話でも可)にご連絡をお願いいたします。それ以降のご連絡の場合には振替チケットは発行いたしません。
 - 振替チケットの貸し借り、譲渡はできません。ご本人のみ使用が可能です。
 - フリーコースの方の振替チケットは発行されません。ただし、登録曜日を休む場合はご連絡をお願いいたします。
- ※登録クラス以外の対象年齢のクラスを振替チケットで受講できません。参加する際は前日までにご連絡ください

コース変更について

コース、登録曜日の変更は翌月分の月謝を支払う前までにご連絡ください。