

5月13日～5月19日

レッスンスケジュール

曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日
10:30	◎ヨガ 全身メンテナンス 10:30～11:30 担当：YOSHIMI	◎Bodyケア コントロール 10:30～11:50 対象者問わず 担当：砂人	◎Bodyケア コントロール 10:30～11:50 対象者問わず 担当：砂人	◎Bodyケア コントロール 10:30～11:50 対象者問わず 担当：砂人	スタジオを借りて稽古を行います 教室は行いたしません 方はご連絡下さい	スタジオを借りて稽古を行います 教室は行いたしません 方はご連絡下さい	スタジオを借りて稽古を行います 教室は行いたしません 方はご連絡下さい
10:45							
11:00							
11:15	◎ヨガ 骨盤調整 11:45～12:45 担当：YOSHIMI	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 12:00～13:20 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 12:00～13:20 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 12:00～13:20 対象：中学生以上 担当：砂人			
11:30							
11:45							
12:00	◎ヨガ リラックス 13:00～14:00 担当：YOSHIMI	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 13:30～14:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 13:30～14:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 13:30～14:50 対象：中学生以上 担当：砂人			
12:15							
12:30							
12:45	◎リトミック 対象：未就学対応 15:00～15:50 担当：ゆーこ	◎キッズお受験 対象：未就学対応 15:00～15:50 担当：砂人	◎キッズお受験 対象：未就学対応 15:00～15:50 担当：砂人	◎Preチア 対象：未就学対応 15:30～16:20 担当：はたまり			
13:00							
13:15							
13:30	☆キッズ体育 鉄棒/跳び箱 16:00～16:50 担当：砂人	☆キッズ体育 鉄棒/跳び箱 16:00～16:50 担当：砂人	☆キッズ体育 鉄棒/跳び箱 16:00～16:50 担当：砂人	◎Noisyチア 対象：中学生以下 16:30～17:20 担当：はたまり			
13:45							
14:00							
14:15	☆キッズアクロバット バク転/バク宙等 17:00～17:50 担当：砂人	☆キッズアクロバット バク転/バク宙等 17:00～17:50 担当：砂人	☆キッズアクロバット バク転/バク宙等 17:00～17:50 担当：砂人	◎Heightチア 対象：中学生以下 17:30～18:50 担当：はたまり			
14:30							
14:45							
15:00	・カポエイラ 入門 18:00～18:50 担当：砂人	・カポエイラ 初級/中級 18:00～19:20 担当：砂人	・カポエイラ 入門 18:00～18:50 担当：砂人	9:00～20:00			
15:15							
15:30							
15:45	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人		◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人		
16:00							
16:15							
16:30	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 21:00～22:20 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 21:00～22:20 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 21:00～22:20 対象：中学生以上 担当：砂人		◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 21:00～22:20 対象：中学生以上 担当：砂人		
16:45							
17:00							
17:15	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人		◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人		
17:30							
17:45							
18:00	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人			
18:15							
18:30							
18:45	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人			
19:00							
19:15							
19:30	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人			
19:45							
20:00							
20:15	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人			
20:30							
20:45							
21:00	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人			
21:15							
21:30							
21:45	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人	◎大人もアクロバット バク転/バク宙等 19:30～20:50 対象：中学生以上 担当：砂人			
22:00							
22:15							

記載事項

- ・ スタジオでの稽古は時間貸しとなります
- ・ 月ごとのスケジュールをアップしていきますので、その都度ご確認ください