

12 December Studio Lesson



Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

					1	2
						 バレエ・大人チア
3	4	5	6	7	8	9
	 ヨガ・ピラティス	 タンブリング	 ストレッチ エクササイズ	 自由練習		 バレエ・大人チア
10	11	12	13	14	15	16
	 ヨガ・ピラティス	 タンブリング	 ストレッチ エクササイズ	 自由練習		 大人チア 休講 バレエ
17	18	19	20	21	22	23
	 ヨガ・ピラティス	 タンブリング	 ストレッチ エクササイズ	 自由練習		 バレエ・大人チア
24	25	26	27	28	29	30
	 ヨガ・ピラティス	 タンブリング	 ストレッチ エクササイズ	 自由練習		

Infinity Gym

12月 レッスンスケジュール



Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:00							
8:30							
9:00							
9:30	9:30~10:30 ベーシックヨガ Riho						9:30~10:30 COWBOYS(Mini) Tomoyo
10:00			10:00~11:00 大人ストレッチ Shiho			10:00~11:00 基礎バレエ Chisato	
10:30							
11:00	11:00~12:00 ピラティス入門 Riho					11:15~12:15 大人チアダンス Chisato	
11:30			11:30~12:30 らくらくエクササイズ Shiho				レンタル スタジオ
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							レンタル スタジオ
14:00							
14:30						14:30~15:45 COWBOYS (Jr.Varsity) Tomoyo	
15:00			15:00~16:00 幼児体操 Shiho		15:00~16:00 幼児チアダンス Miku		
15:30				15:30~16:30 COWBOYS(Mini) Tomoyo			レンタル スタジオ
16:00			16:00~17:20 COWBOYS (追加レッスン) Tomoyo		16:15~17:15 低学年 チアダンス Miku	16:00~17:15 COWBOYS (Varsity) Tomoyo	
16:30		16:45~18:15 タンブリング① Shiho					
17:00							
17:30				17:30~18:30 COWBOYS (レギュラー) TOMOYO	17:30~19:00 高学年 チアダンス Miku		レンタル スタジオ
18:00	レンタル スタジオ		17:30~19:45 COWBOYS (AS) Tomoyo			17:30~19:45 COWBOYS (AS) Tomoyo	
18:30		18:30~20:00 タンブリング② Shiho		18:45~20:15 自由練習① Tomoyo			
19:00							
19:30							レンタル スタジオ
20:00	レンタル スタジオ			自由練習説明会	レンタル スタジオ		
20:30							
21:00				20:30~22:00 自由練習② Tomoyo			
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

スタジオ レッスン	スクール レッスン	スタジオレッスン: 都度払い、回数券、月謝制に対応しており、ご都合に合わせて レッスンにご参加いただけるクラスです→ご予約が必要です スクールレッスン: 月謝制クラスで毎週通っていただくクラスです(予約不要)
--------------	--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

高校生以上対象	中学生以下対象	幼稚園児対象	全年齢対象
---------	---------	--------	-------

レンタル スタジオ	団体でご利用いただけます。事前の会員登録、ご予約が必要です。 上記記載していない日程もあります。 ⇒お問い合わせ下さい。
--------------	--------------------------------------------------------------------