

3月 六本木スタジオ 入門者スケジュール

	月曜日 (Mon)			火曜日 (Tue)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00					
12:00					
13:00	12:45~13:45 ボール レベル 1&2 MOMOKI			12:40~13:40 エアリアルヨガ AYA	13:30~14:30 ボール レベル 1&2 ELLES
14:00		14:00~15:00 6・20日 エアリアルシルク 入門・基礎			14:45~15:45 ストレッチ入門 ELLES
15:00		13・27日 エアリアルフープ 入門・基礎 AYA 20日KOZUE	13:30~14:30 基礎ヨガ MOMOKI		
16:00					
17:00					
18:00					
19:00		18:45~19:45 エアリアルシルク レベル1 MIKA	19:15~20:15 ボール レベル 1&2 ELLES		
20:00					※21日18:30~ 19:30 ボールレベル1 ELLES
21:00					
22:00					

	水曜日 (Wed)			木曜日 (Thu)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00						
12:00	11:30~12:30 ボール レベル 1&2 AKI					
13:00		13:00~14:00 エアリアルフープ 入門・基礎 MOE		13:00~14:00 基礎ヨガ MOMOKI		
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00					19:30~20:30 エアリアルシルク レベル1 YUKAKO	
20:00			20:15~21:15 ボール レベル1 NISHIO	20:30~21:30 ボール レベル 1&2 SHIGEKO		
21:00						
22:00			21:30~22:30 基礎ヨガ MOMOKI			

	金曜日 (Fri)			土曜日 (Sat)			日曜日 (Sun)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00				11:15~12:15 ボール レベル 1&2 SHIGEKO			11:00~12:00 ボール レベル 1&2 AKI		
12:00									
13:00		12:00~14:00 ハンモックダンス レベル1 AYA	13:30~14:30 筋力リリース + ほぐしストレッチ SHIGEKO						14:00~15:00 エアリアルシルク入門 (入門者のみ参加可能) AYA 19日KOZUE
14:00					14:00~15:00 ハンモックダンス レベル1&2 AYA				
15:00			14:45~15:45 ストレッチ入門 ELLES		15:30~16:30 エアリアルシルク レベル1 MIKA				15:45~17:45 基礎ヨガ MOMOKI
16:00			16:00~17:00 ボール レベル 1&2 ELLES				16:30~17:30 ボール レベル1 ELLES		
17:00							17:45~18:45 ボール レベル1 SHIGEKO		
18:00									
19:00		19:00~20:00 エアリアルシルク レベル1 MIKA	18:45~19:45 ボール レベル 1&2 ELLES						
20:00									
21:00									
22:00									