

# [ 両国スタジオ ]

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30						9:15 ~ 10:05 エンジェルB 講師:菅原桃子	
10:00							9:30 ~ 11:00 バレエ一般
10:30	10:30 ~ 12:00 プロクラス	11:00 ~ 11:30 バレエストレッチ	10:30 ~ 12:00 バレエ一般 講師:浅田良和			10:15 ~ 11:25 エンジェルA 講師:菅原桃子	11:00 ~ 11:30 ボウント
11:00		11:30 ~ 12:00 親子リトミックバレエ 講師:内野楓					
11:30						11:30 ~ 12:50 ジュニアC 講師:清水芽衣	11:45 ~ 13:30 プロフェッショナルクラス (小4以上)
12:00		12:15 ~ 13:45 バレエ一般 基礎クラス 講師:内野楓				13:00 ~ 14:30 ジュニアB (ボウント) 講師:副智美	
12:30		13:45 ~ 14:15 ボウント					13:30 ~ 15:30 コンクールレッスン
13:00							
13:30							
14:00							
14:30					14:30 ~ 16:00 バレエ一般 講師:副智美	14:40 ~ 16:10 ジュニアS・A (舞台エッセンシャル) 講師:副智美	
15:00			15:00 ~ 16:00 親子ヨガ		16:00 ~ 16:30 バリエーション・ボウント		15:45 ~ 16:45 ピラティス・ヨガ ジャイロ など
15:30	15:30 ~ 16:20 エンジェルB 講師:内野楓	16:00 ~ 17:10 エンジェルA 講師:副智美	16:10 ~ 17:10 個人レッスン	15:30 ~ 16:50 エンジェルA・ジュニアC 講師:石橋理恵		16:15 ~ 17:45 シニアA・シニアB ボウント (舞台エッセンシャル) 講師:副智美	
16:00							
16:30	16:30 ~ 17:50 ジュニアC 講師:副智美	17:15 ~ 18:45 ジュニアS・ジュニアA (コンクールレッスンA) 講師:副智美	17:15 ~ 18:45 ポーズ 講師:浅田良和	17:00 ~ 18:30 ジュニアA・ジュニアB 講師:石橋理恵	17:00 ~ 18:30 ジュニアB 講師:副智美		17:00 ~ 特別クラス キャラクター コンテンポラリー 個人レッスン など
17:00							
17:30							
18:00	18:00 ~ 19:30 ジュニアS (ボウント) 講師:副智美		18:50 ~ 20:20 シニアB・シニアA ジュニアS 講師:浅田良和	18:30 ~ 20:00 シニアB・シニアA ジュニアS (ボウント・レパトリー) 講師:石橋理恵	18:30 ~ 20:00 ジュニアA (ボウント) 講師:副智美	18:00 ~ 19:15 プレコン コンクールレッスン	
18:30		18:45 ~ コンクールレッスンA					
19:00							
19:30	19:40 ~ 21:10 シニアB・シニアA					19:15 ~ 特別クラス バドドクラス 個人レッスン など	
20:00							
20:30							
21:00			20:30 ~ コンクールレッスンB	20:10 ~ コンテンポラリー ジャズ	20:00 ~ 21:30 シニアB・シニアA		
21:30							
22:00							

# [ 向島スタジオ ]

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30							9:30 ~ 10:20 エンジェルB 講師:内野楓
10:00						10:00 ~ 11:30 バレエ一般 講師:浅田良和	10:30 ~ 11:40 エンジェルA 講師:内野楓
10:30							
11:00				11:00 ~ 12:30 バレエ一般 講師:並河会里			11:45 ~ 13:05 ジュニアC 講師:内野楓
11:30				12:30 ~ 13:00 ボウント			
12:00					13:00 ~ 14:00 なはる鍼灸院 主宰 50才からの 脳や身体の活性化体操	12:00 ~ 12:50 エンジェルB 講師:石橋理恵	
12:30						13:00 ~ 14:10 エンジェルA 講師:石橋理恵	13:15 ~ 14:15 1.3週 ストレッチ ボディコンディショニング 2.4週 個人レッスン
13:00							
13:30							
14:00							
14:30			14:15 ~ 15:15 個人レッスン			14:30 ~ 15:30 個人レッスン	
15:00							
15:30				15:15 ~ 15:45 親子リトミックバレエ 講師:内野楓		15:30 ~ 16:30 個人レッスン	
16:00			15:30 ~ 16:50 ジュニアC 講師:副智美	16:00 ~ 17:10 エンジェルA 講師:内野楓	16:40 ~ 18:00 ジュニアC 講師:石橋理恵		
16:30	16:30 ~ 18:00 ジュニアB (ボウント・バリエーション) 講師:石橋理恵	16:15 ~ 17:05 エンジェルB 講師:石橋理恵					
17:00		17:15 ~ 18:45 ジュニアB・ジュニアC (プレコンA) 講師:石橋理恵	17:00 ~ 18:30 ジュニアB 講師:副智美	17:15 ~ 18:15 プレコンB 講師:内野楓			
17:30							
18:00	18:10 ~ 19:40 ジュニアA (ボウント・バリエーション) 講師:石橋理恵		18:40 ~ 20:10 ジュニアA・ジュニアS 講師:副智美	18:30 ~ 19:30 ストレッチ ボディコンディショニング	18:10 ~ 19:40 ジュニアS (ボウント・バリエーション) 講師:石橋理恵		
18:30		18:45 ~ 20:15 プレコンA 講師:石橋理恵					
19:00							
19:30							
20:00	19:45 ~ 21:15 バレエ一般 講師:石橋理恵	20:30 ~ 21:30 個人レッスン		19:45 ~ 21:15 バレエ一般 講師:菅原桃子	19:45 ~ 20:45 ストレッチ ボディコンディショニング		
20:30							
21:00							
21:30	21:15 ~ 21:45 ボウント			21:15 ~ 21:45 ボウント	21:00 ~ 個人レッスン		
22:00							