

# 8

## WELLNESS ARTS STUDIO

2021

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
						1
						○
2	3	4	5	6	7	8
○	○ 隔週クラスあり	○	○ 隔週クラスあり	○	○	○
9	10	11	12	13	14	15
○	○	○	○	○	○	○
16	17	18	19	20	21	22
○	○ 隔週クラスあり	○	○ 隔週クラスあり	○	○	○
23	24	25	26	27	28	29
○	○	○	○	○	○	○
30	31					
○	○ 隔週クラスあり					

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
エレガンスストレッチ 11:00 - 12:40 笹原 進一	バレエ プレイスマント 10:00 - 11:30 笹原 進一			バレエ シンプル 11:00 - 12:30 笹原 進一		
バレエ 13:30 - 15:15 笹原 進一	バレエ シンプル *ストレッチあり 11:45 - 13:30 笹原 進一	★ポワントスクール 13:00 - 15:00 土井 由希子	ストレッチ & バー 11:30 - 13:00 笹原 進一	バレエ 13:30 - 15:15 笹原 進一	バレエ シンプル *ストレッチあり 14:30 - 16:15 笹原 進一	バレエ 11:00 - 12:30 土井 由希子
	ヤムナ ボディローリング 14:00 - 15:00 KAORU	★ジュニアバレエ 1 16:00 - 16:55 土井 由希子	バレエ ダンス ステップワーク 13:30 - 15:00 笹原 進一	★キッズバレエ 16:00 - 16:45 佐藤 美幸	バレエ 16:30 - 18:15 笹原 進一	
	ストレッチ & バー 15:30 - 17:00 笹原 進一 3・17・31日開講	★ジュニアバレエ 2 17:10 - 18:10 土井 由希子	エレガンスコアワーク 15:20 - 16:30 笹原 進一 5・19日開講	★ジュニアバレエ 17:10 - 18:10 土井 由希子		
	バレエ 基礎 19:30 - 21:00 土井 由希子			バレエ 19:15 - 20:45 土井 由希子		

★マークはスクール制のクラスとなります

### <隔週 開講クラス>

「ストレッチ & バー」 火曜 15:30 - 17:00 指導 笹原 進一

「エレガンス・コアワーク」 木曜 15:20 - 16:20 指導 笹原 進一

バレエのエッセンスを取り入れたコアトレーニング。DVDリリースから10年。隔週プログラムで復活します。

### <時間変更クラス>

木曜 「ストレッチ&バー」 11:30 スタート 「バレエダンス・ステップワーク」 13:30 スタート