

● 週間基本スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	週間基本スケジュール
10:30-12:00 初級 竹野ともこ	10:30-11:30 ストレッチ&バー 竹野ともこ	10:30-12:00 基礎 岩淵美希	10:30-12:00 初級 竹野ともこ	10:30-12:00 基礎 竹野ともこ	10:00-11:30 初級 竹野ともこ 11:30-12:00 ポアントクラス	10:15-11:15 ピラティス 南亜紗子	<p>● レッスン予約はHPから</p> <p>予約は前日の12:00開始です ※現在、新型コロナウイルス感染症対応の為 レッスン受講を定員予約制しております。 HPの予約ページよりご予約ください。</p> <p>● 月間スケジュールでチェック</p> <p>下記の月間スケジュールで 「代講」「特別クラス」「時間変更」等 ご確認ください。</p> <p>● ブログでチェック</p> <p>やむを得ない事情により 急速「講師の変更」「休講」になる場合もござ いますのでご了承ください。 急な変更については、ブログにてお知らせいた します。</p>
12:00-12:30 ポアントクラス	11:45-13:15 入門 竹野ともこ	12:00-12:30 ポアントクラス	12:00-12:30 ポアントクラス	12:15-13:45 入門 竹野ともこ	12:15-13:45 基礎 竹野ともこ	11:30-13:00 基礎 南亜紗子 13:00-13:30 ポアントクラス	
12:45-14:15 入門 竹野ともこ	13:30-15:00 初級 竹野ともこ					13:45-15:15 入門 片岡千尋	
14:15-14:45 ポアント入門							
		19:30-21:00 基礎 南亜紗子 21:00-21:30 ポアントクラス	19:30-21:00 初級 岡崎隼也				

… 難易度レベル …

ストレッチ&バー ★
入門 ★★
基礎 ★★★
初級 ★★★★

9月のポプラススケジュール 2022

… 代講

… 特別クラス

※グレー文字は通常どおり

月	火	水	木	金	土	日
			1 10:30 【初級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 19:30 休講 岡崎	2 10:30 【基礎】 竹野 12:15 【入門】 竹野	3 10:00 【初級】 竹野 11:30 【ポアント】 竹野 12:15 【基礎】 竹野	4 10:15 【ピラティス】 南 11:30 【基礎】 南 13:00 【ポアント】 南 13:45 【入門】 片岡
5 10:30 【初級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 12:45 【入門】 竹野 14:15 【ポアント】 竹野	6 10:30 【S&バー】 竹野 11:45 【入門】 竹野 13:30 【初級】 竹野	7 10:30 【基礎】 岩淵 12:00 【ポアント】 岩淵 19:30 【基礎】 南 21:00 【ポアント】 南	8 10:30 【初級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 19:30 【初級】 岡崎	9 10:30 【基礎】 竹野 12:15 【入門】 竹野	10 10:00 【初級】 竹野 11:30 【ポアント】 竹野 12:15 【基礎】 竹野	11 10:15 【ピラティス】 南 11:30 【基礎】 南 13:00 【ポアント】 南 13:45 【入門】 片岡
12 10:30 【初級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 12:45 【入門】 竹野 14:15 【ポアント】 竹野	13 10:30 【S&バー】 竹野 11:45 【入門】 竹野 13:30 【初級】 竹野	14 10:30 【基礎】 岩淵 12:00 【ポアント】 岩淵 19:30 【基礎】 南 21:00 【ポアント】 南	15 10:30 【初級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 19:30 【初級】 岡崎	16 10:30 【基礎】 竹野 12:15 【入門】 竹野	17 10:00 【初級】 竹野 11:30 【ポアント】 竹野 12:15 【基礎】 竹野	18 10:15 【ピラティス】 南 11:30 【基礎】 南 13:00 【ポアント】 南 13:45 【入門】 片岡
19 10:30 【基礎】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 ♪祝日特別スケジュール♪ バドドゥ入門クラス 13:30~15:45 ※詳細は下欄参照	20 10:30 【S&バー】 竹野 11:45 【入門】 竹野 13:30 【初級】 竹野	21 10:30 【基礎】 岩淵 12:00 【ポアント】 岩淵 19:30 【基礎】 南 21:00 【ポアント】 南	22 10:30 【初級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 19:30 【初級】 岡崎	23 ♪祝日特別スケジュール♪ バドドゥ基礎クラス 10:30-12:45 バドドゥ初級クラス 13:30~15:45 ※詳細は下欄参照	24 10:00 【初級】 竹野 11:30 【ポアント】 竹野 12:15 【基礎】 竹野	25 10:15 【ピラティス】 南 11:30 【基礎】 南 13:00 【ポアント】 南 13:45 【入門】 片岡
26 10:30 【初級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 12:45 【入門】 竹野 14:15 【ポアント】 竹野	27 10:30 【S&バー】 竹野 11:45 【入門】 竹野 13:30 【初級】 竹野	28 10:30 【基礎】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 19:30 【基礎】 南 21:00 【ポアント】 南	29 10:30 【初級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 19:30 【初級】 岡崎	30 10:30 【基礎】 竹野 12:15 【入門】 竹野		
◆9月19日の祝日特別クラス◆ バドドゥ入門クラス 13:30-15:45 ウォームアップ&バドドゥ (バリエーションでの参加が可能です) 定員：6名 予約開始:8月29日(月)22:00				◆9月23日の祝日特別クラス◆ バドドゥ基礎クラス 10:30-12:45 ウォームアップ&バドドゥ (バリエーションでの参加が可能です) バドドゥ初級クラス 13:30-15:45 ウォームアップ&バドドゥ (ポアントのみ参加可) 定員：各6名 予約開始:9月2日(金)22:00		