

● 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 初中級 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 初中級 竹野ともこ	10:30-12:00 基礎 竹野ともこ	10:00-11:30 初中級 竹野ともこ	10:15-11:15 ピラティス 南亜紗子	<p>● レッスン予約はHPから 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にしております。 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 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 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	11:30-12:00 ポアントクラス	11:30-13:00 基礎 南亜紗子	
12:45-14:15 入門 竹野ともこ	13:30-15:00 初中級 竹野ともこ					13:00-13:30 ポアントクラス	
14:15-14:45 ポアント入門						13:45-15:15 入門 片岡千尋	
		19:30-21:00 基礎 南亜紗子	19:30-21:00 初中級 岡崎幸也				
		21:00-21:30 ポアントクラス					

… 難易度レベル …

ストレッチ&バー ★
入門 ★★
基礎 ★★★
初中級 ★★★★

12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【初中級】竹野 12:00【ポアント】竹野 19:30【初中級】岡崎	2 10:30【基礎】竹野 12:15【入門】竹野	3 10:00【初中級】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 休講
5 10:30【初中級】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【初中級】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【初中級】加藤 12:00【ポアント】加藤 19:30【初中級】岡崎	9 10:30【基礎】竹野 12:15【入門】竹野	10 10:00【初中級】竹野 11:30【ポアント】竹野 12:15【基礎】竹野	11 10:15 休講 11:30【基礎】岩淵 13:00【ポアント】岩淵 13:45【入門】片岡
12 10:30【初中級】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【初中級】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【初中級】竹野 12:00【ポアント】竹野 19:30 休講	16 10:30【基礎】竹野 12:15【入門】竹野	17 10:00【初中級】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【初中級】竹野 12:00【ポアント】竹野 12:45【入門】竹野 14:15【ポアント】竹野	20 10:30【S&バー】竹野 11:45【入門】竹野 13:30【初中級】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【初中級】竹野 12:00【ポアント】竹野 19:30 休講	23 10:30【基礎】竹野 12:15【入門】竹野	24 10:00【初中級】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【初中級】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 ◆ 特別スケジュール ◆ 10:00【初中級】竹野 11:30【ポアント】竹野 12:45【入門】竹野	28 ◆ 特別スケジュール ◆ 10:00【基礎】竹野 11:30 大掃除	29 ◆ 特別スケジュール ◆ 9:30【基礎】岡崎 11:00【ポアント】岡崎 11:30 バドドゥ 岡崎	30	31	