

● 週間基本スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					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
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	11:30-12:00 ポアントクラス	11:30-13:00 基礎 南亜紗子
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	13:00-13:30 ポアントクラス
12:45-14:15 入門 竹野ともこ					12:15-13:45 基礎 竹野ともこ	
14:15-14:45 ポアント入門	13:30-15:00 初中級 竹野ともこ					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 岡崎隼也			
		21:00-21:30 ポアントクラス	21:00-21:30 ポアントクラス			

… 難易度レベル …

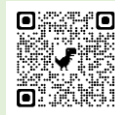
ストレッチ&バー ★
入門 ★★
基礎 ★★★

● レッスン予約はポプラHPから

レッスンの**前日12:00**予約開始です

現在、新型コロナウイルス対策のため
原則予約制です。

ご予約はWebサイトの予約ページから→



● 月間スケジュールでチェック

下記の毎月発行スケジュールで

・代講 ・時間変更 ・特別クラス
等をお知らせしています。

● ブログでチェック

急な変更はブログにてお知らせします。

やむを得ない事情で急遽

講師の変更や、休講になる場合も

ございますのでご了承ください。



1月のポプラススケジュール 2023

… 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 休
2 休	3 休	4 10:30 休講 12:00 休講 19:30 【基礎】 南 21:00 【ポアント】 南	5 10:30 【初中級】 加藤 12:00 【ポアント】 加藤 19:30 【初中級】 岡崎 21:00 【ポアント】 岡崎	6 10:30 【基礎】 竹野 12:15 【入門】 竹野	7 10:00 【初中級】 竹野 11:30 【ポアント】 竹野 12:15 【基礎】 竹野	8 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
9 ♪特別スケジュール♪ 10:00 【基礎】 竹野 11:30 【ポアント】 竹野	10 10:30 【S&バー】 竹野 11:45 【入門】 竹野 13:30 【初中級】 竹野	11 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	12 10:30 【初中級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 19:30 【初中級】 岡崎 21:00 【ポアント】 岡崎	13 10:30 【基礎】 竹野 12:15 【入門】 竹野	14 10:00 【初中級】 竹野 11:30 【ポアント】 竹野 12:15 【基礎】 竹野	15 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
16 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	17 10:30 【S&バー】 竹野 11:45 【入門】 竹野 13:30 【初中級】 竹野	18 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	19 10:30 【初中級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 19:30 【初中級】 岡崎 21:00 【ポアント】 岡崎	20 10:30 【基礎】 竹野 12:15 【入門】 竹野	21 10:00 【初中級】 竹野 11:30 【ポアント】 竹野 12:15 【基礎】 竹野	22 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
23 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	24 10:30 【S&バー】 竹野 11:45 【入門】 竹野 13:30 【初中級】 竹野	25 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	26 10:30 【初中級】 竹野 12:00 【ポアント】 竹野 19:30 【初中級】 岡崎 21:00 【ポアント】 岡崎	27 10:30 【基礎】 竹野 12:15 【入門】 竹野	28 10:00 【初中級】 竹野 11:30 【ポアント】 竹野 12:15 【基礎】 竹野	29 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
30 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	31 10:30 【S&バー】 竹野 11:45 【入門】 竹野 13:30 【初中級】 竹野					