5月スケジュール $(5/1\sim5/11)$

ご予約は 4/25(金)12:30~ 予約受付開始

※事前予約はレッスン開始時刻の24時間前まで受け付けております! ※24時間前以降のご予約は公式LINEより承ります。(当日券代を当日スタジオ現地にてお支払いいただきます。)

レッスンのご予約は Storesにて承っております!

左のQRコードより、 予約サイトのStoresに飛んで いただけます 予約方法のご不明点など ございましたら、お気軽に ッお問い合わせください!









←各種アクセスはコチラ

		5月1日(木)			5月2日(金)			5月3日(土)			5月4日(日)		
		本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校
	10:00												
だんだんと暖かい日が増えてきました!	10:30 11:00											10:30~12:00	
	11:30		10:45~12:15 基礎/翼									基礎/駿野	
日差しが強くなるこの時期は	12:00								11:30~13:00			12:00~12:45	
	12:30 13:00		12:15~13:00 PDD						基礎/明日香			PDD	
気づかないうちに水分不足になりがちです。	13:30								13:00~13:45 ポアント				
	14:00								40.21			13:30~15:00	
こまめにお水を飲んで、	14:30						14:00~15:30					ビギナーズ /緋菜乃	
仕切な出土がハトミに与なるはましょう	15:00 15:30						初級/春奈					15:00~15:45	
体調を崩さないように気をつけましょう。	16:00						15:30~16:15 ポアント					はじめてのポアント	
今月も元気に過ごしましょう! NAPPY	16:30						7721						
う月で元気に廻こしまり:日本は	17:00												
	17:30 18:00												
	18:30												
11 200	19:00			19:00~20:30									
	19:30			19:00~20:30 ビギナーズ			19:00~20:30						
	20:00			/緋菜乃			基礎/瑶華						
	20.30			20:30~21:15 はじめてのポアント			20:30~21:15 ポアント						
	21:30			.0.0.,,									
"Vacyton"	22:00												

Stores

	,	5月5日(月))	5月6日(火)						5月8日(木)			5月9日(金)			5月10日(土)			5月11日(日)		
	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校
10:00																					
10:30																					
11:00											10:45~12:15									10:30~12:00	
11:30						11:15~12:45					基礎/翼					11:00~13:00				基礎/佑紀	
12:00						ビギナーズ										巴瑠花先生				12:00~12:45	
12:30						/佑紀					12:15~13:00 PDD					特別クラス				ポアント	
13:00						12:45~13:30 ポアント					FDD										
13:30			5 6 6			407.21								1						13:30~15:00	
14:00																				ビギナーズ	
14:30															14:00~15:30	田坳北井井山	ニトスの吐服の			/緋菜乃	
15:00															初級/駿野		こよる2時間の			15:00~15:45	
15:30															15:30~16:15	特別レッスン				はじめてのポアント	
16:00															PDD	■定員:154					
16:30 17:00		-														■料金:5,5					
17:00		-															払いとなります。				
18:00																現金・キャッ	ッシュレス対応				
18:30																					
19:00																					
19:30			19:00~20:30			19:00~20:30			19:00~20:30			19:00~20:30			19:00~20:30						
20:00			基礎/駿野			初·中級			基礎·初級			ビギナーズ			基礎/緋菜乃					1	
20:30						/瑶華			/明日香			/緋菜乃								1	
21:00			20:30~21:15 PDD			20:30~21:15 ポアント			20:30~21:15 ポアント		1	20:30~21:15 はじめてのポアント		1	20:30~21:15 ポアント		<u> </u>				
21:30								ì	.,			,.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,									
00.00	l	i	i		1	i		İ	i		i			i	1		1			i	



5月スケジュール (5/12~5/25)

5月13日(火)

5月12日(月)

本校2F

西新宿校

本校1F

本校1F

10:30

ご予約は 4/25(金)12:30~ 予約受付開始

本校2F 西新宿校

Stores



西新宿校

レッスンのご予約は Storesにて承っております! 国際

左のQRコードより、 予約サイトのStoresに飛んで いただけます♪ 予約方法のご不明点など ございましたら、お気軽に ッお問い合わせください!

5月16日(金)

本校2F

西新宿校

本校1F







西新宿校

5月17日(土)

本校2F

本校1F



←各種アクセスはコチラ

5月18日(日)

本校2F

10:30~12:00

西新宿校

本校1F

※事前予約はレッスン開始時刻の24時間前まで受け付けております!

※24時間前以降のご予約は公式LINEより承ります。(当日券代を当日スタジオ現地にてお支払いいただきます。)

5月14日(水)

本校2F

西新宿校

本校1F

) —	i	i									10:45~12:15						1			10:30~12:00	
) —					11:15~12:45						基礎/翼						1			基礎/博美	
) —					ビギナーズ											11:30~13:00				12:00~12:45	
					/佑紀						12:15~13:00					基礎/明日香				ポアント	
	1				12:45~13:30						PDD									11/7 2 1	-
					ポアント			+								13:00~13:45					
																ポアント				13:30~15:00	
	i i																			ビギナーズ	
	-							1						-	14:00~15:30					/緋菜乃	
															初級/春奈					/	
																				15:00~15:45 はじめてのポアント	
	1													1	15:30~16:15					はしめしいパント	
					-	-		1						-	ポアント						-
	i i																				
	i																				
_	-							+						1			1	1			
																		1			
			10.00 00.00			19:00~20:30			19:00~20:30			19:00~20:30		-	40.00 00.00		-				(
			19:00~20:30			初・中級			基礎•初級			ビギナーズ			19:00~20:30						
			基礎/駿野			/瑶華			/明日香			/緋菜乃			基礎/瑶華						
	-		20:30~21:15			20:30~21:15			クラロ日 20·30~21·15					1	20:30~21:15						
			PDD			ポアント			20:30~21:15 ポアント			20:30~21:15 はじめてのポアント			20:30~21:15 ポアント						
_	i																				_
												2									
						1		1				1		(1	(1 1	
	5	月19日(月)	١		5月20日(火	<i>۲</i> ۱		5月21日(水	· \	5	月22日(木)		5月23日(金	•)		5月24日(土	•)		5月25日(日)	1
	J,	ת) שנות			772011	·/		77214(7	·/	J	カムロハ	/			<i>)</i>		0/1/27H(T	-/		ул 20 Ц (Ц)	
	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西親
						1													1		,
_		ì																		10:30~12:00	,
					11:15~12:45						10:45~12:15						4			基礎/博美	
					ビギナーズ						基礎/翼					11:30~13:00					
_					/ 佐紀						12:15~13:00					基礎/駿野				12:00~12:45	
					/ 1/口 市 C 12:45~13:30						PDD					巫诞/教封				ポアント	
					ポアント											13:00~13:45					
					71.7.21											PDD				13:30~15:00	
						1								1						ビギナーズ	
_						1									14:00~15:30					ヒャナー人	
															初級/翼					/緋菜乃	
																				15:00~15:45 はじめてのポアント	
_	-	+													15:30~16:15					はしめてのホアント	
										-					PDD			-			
					1																
								1										1			
																		ì	1		
			10.00 00.00			19:00~20:30			19:00~20:30			19:00~20:30			40.00 00.00						
			19:00~20:30			19:00~20:30			19:00~20:30 其礎・初級			19:00~20:30 ビギナーズ			19:00~20:30						
			19:00~20:30 基礎/駿野			初・中級			19:00~20:30 基礎・初級			ビギナーズ			19:00~20:30 基礎/瑶華						
			基礎/駿野			初·中級 /瑶華			基礎·初級 /駿野			ビギナーズ /緋菜乃			基礎/瑶華						
			基礎/駿野 20:30~21:15			初·中級 /瑶華 20:30~21:15			基礎•初級 /駿野 20:30~21:15			ビギナーズ /緋菜乃 20:30~21:15			基礎/瑶華 20:30~21:15						
			基礎/駿野			初·中級 /瑶華			基礎·初級 /駿野			ビギナーズ /緋菜乃			基礎/瑶華						

5月15日(木)

本校2F

本校1F

5月スケジュール $(5/26\sim5/31)$

ご予約は 4/25(金)12:30~ 予約受付開始

Stores



左のQRコードより、 予約サイトのStoresに飛んで いただけます 予約方法のご不明点など ございましたら、お気軽に ッお問い合わせください!

レッスンのご予約は Storesにて承っております!









'okyo

←各種アクセスはコチラ

※事前予約はレッスン開始時刻の24時間前まで受け付けております!

	5月26日(月	1)		5月27日(火)	ļ	5月28日(水	()	ļ	5月29日(木	;)	5	5月30日(金	E)	5月31日(土)		
本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校
				11:15~12:45													
	i i			ビギナーズ										İ	11:30~13:00		
				/佑紀											基礎/明日香		
				12:45~13:30						8							
				ポアント											13:00~13:45 ポアント		1
															10,01,		
														14:00~15:30			
														初級/春奈			
														15:30~16:15 ポアント			
														小アント			
										-							
													1				
		40.00 00.00			19:00~20:30			19:00~20:30			19:00~20:30			19:00~20:30			
		19:00~20:30 基礎/駿野			初•中級			基礎•初級			ビギナーズ						
		△ 全啶/ 竅野			/瑶華			/明日香			/緋菜乃			基礎/明日香			
		20:30~21:15			20:30~21:15			20:30~21:15			20:30~21:15			20:30~21:15			
		PDD			ポアント			ポアント		1	はじめてのポアント			ポアント			
				1						1	1			1			1
								1						1			



















ポールドブラ(port de bras)はフランス語で「腕の運び」意味します。 表現力を磨くうえでも欠かせない動きですが、 体幹やバランスを補助の役割もあります! また、ジャンプやターンでは、腕がリードすることで 身体をスムーズに運びやすくすることもあります。 今月は上半身の使い方を意識して、頑張りましょう!











