

# 3月 銀座入門者スタジオ スケジュール

|       | 月曜日 (Mon)   | 火曜日 (Tue)   | 水曜日 (Wed)                                  | 木曜日 (Thu)                              | 金曜日 (Fri)  | 土曜日 (Sat)                               | 日曜日 (Sun)   |
|-------|---|---|--|--|--|---|---|
| 10:00 | 11:00~12:00<br>※4日除く<br>エアリアルシルク<br>ストレッチ<br>ACO        |   |  |  |  |   |   |
| 11:00 |   |   |  |  |  |   | 11:20~12:20<br>ポール<br>レベル 1&2<br>ao<br>17日YOSHIHIRO |
| 12:00 | 12:15~13:15<br>※4日除く<br>エアリアルシルク<br>入門・基礎<br>ACO        | 11:45~12:45<br>エアリアルフープ<br>入門&レベル1<br>葉                             | 11:45~12:45<br>ポール<br>レベル 1&2<br>Hitomi    |  | 11:15~12:15<br>ポール<br>レベル 1&2<br>AYA<br>8日Hitomi                                   |   |   |
| 13:00 |   |   | 13:15~14:15<br>エアリアルフープ<br>入門・基礎<br>Hitomi |  | 12:45~13:45<br>8・22日<br>エアリアルフープ入門・基礎<br>1・15・29日<br>エアリアルハンモック<br>AYA<br>8日Hitomi |   |   |
| 14:00 |   |   |  |  |  |   |   |
| 15:00 |   | 14:20~15:20<br>新体操のベースを用いた<br>body conditioning<br>+stretch<br>MOKA |  |  |  |   |   |
| 16:00 | 15:30~16:30<br>ポール<br>レベル 1&2<br>NISHIO                 |   |  | 15:00~16:00<br>ポール<br>レベル 1&2<br>AYAKO |  | 16:00~17:00<br>ポール<br>レベル 1&2<br>Momo   | 15:30~16:30<br>独立6年級強化クラス<br>NISHIO                 |
| 17:00 |   |   |  |  |  |   |   |
| 18:00 |   |   |  |  |  |   |   |
| 19:00 | 18:30~19:30<br>※4・18日のみ<br>ポール レベル 1&2<br>Pego (KASUMI) |   | 19:00~20:00<br>ポール<br>レベル 1&2<br>Momo      |  | 18:45~19:45<br>ポール<br>レベル 1&2<br>ELLES   | 18:30~19:30<br>ポール<br>レベル 1&2<br>NISHIO |   |
| 20:00 |   |   |  |  |  |   |   |
| 21:00 |   | 20:15~21:15<br>ポール<br>レベル 1&2<br>RIE                                |  | 20:30~21:30<br>ポール<br>レベル 1&2<br>Milly |  |   |   |
| 22:00 |   |   |  |  |  |   |   |