アルドールスタジオ プレオープンスケジュール　期間：3月15日（月）～3月28日（日）

	3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(金)	3/20(土)	3/21(日)
9:00					9:15～10:00 YURUKUバランスヨガ （姿勢改善）★ KAORI	9:00～10:00 朝ヨガ ★ KAZUMI	9:00～10:00 リラックスほぐすピラティス ★ SANAE
10:00		9:30～10:30 リラックスほぐすピラティス ★ SANAE		9:30～10:30 カラダほぐしヨガ ★ CHISATO			
11:00	10:30～11:30 リンパヨガ ★ MITSUE	11:00～12:00 肩こり改善ピラティス ★★ SANAE	10:30～11:30 ストレッチポールピラティス ★ AYA		10:15～11:15 YURUKUバランスヨガ （実践）★ KAORI	10:30～11:30 やさしいフローヨガ ★ KAZUMI	10:30～11:30 全身しっかりピラティス ★★ SANAE
12:00	12:00～13:00 テーマパークダンス ★★ MARINA		12:00～13:00 ボディメイクピラティス ★★ AYA	12:15～13:15 骨盤調整ヨガ ★★ MITSUE	12:00～13:00 テーマパークダンス ★★ MARINA	12:00～13:00 フローヨガ ★★ KAZUMI	12:00～13:00 ぽっこりお腹改善ピラティス ★★ SANAE
13:00		13:00～14:00 フローヨガ ★★ KAORI					
14:00	13:30～14:30 ジャズダンス ★ MARINA		13:30～14:30 大人のHIPHOPダンス ★★ AYAME	13:30～14:30 ぽっこりお腹改善ピラティス ★ SANAE	13:30～14:30 ジャズダンス ★ MARINA	Jr 13:30～14:30 キッズテーマパークダンス ＆ジャズ （小学生）★ MARINA	
15:00		1430～15:30 疲労回復ヨガ ★ KAORI	Jr 15:00～15:45 キッズダンス （年少～小学3年生）★ AYAME	15:00～16:00 ヒップアップピラティス ★★ SANAE		15:00～16:00 バレトン ソールシンセシス ★★★ AYA	
16:00	Jr 16:15～17:15 キッズテーマパークダンス （年少～年長）★ SANAE	Jr 16:30～17:30 キッズバレエ入門 （年少～年長）★ KAREN		Jr 16:15～17:15 可愛く踊ろうケイキフラ （年中～小学3年）★ KASUMI	Jr 16:15～17:15 キッズテーマパークダンス （年少～年長）★ SANAE	16:30～17:30 ストレッチポールピラティス ★ AYA	
17:00				Jr 17:30～18:30 キッズバレエ入門 （小学生）★ KAREN			
18:00	17:45～18:45 全身しっかりピラティス ★★ SANAE	Jr 17:45～18:45 キッズバレエ入門 （小学生）★ KAREN			17:45～18:45 全身しっかりピラティス ★★ SANAE		
19:00	19:00～20:00 リラックスほぐすピラティス ★ SANAE	19:00～20:00 ハタヨガ ★～★★★ KAZUMI	19:00～20:00 ハタヨガ ★～★★★ KAZUMI	19:00～20:00 引き締め美ボディバレエ ★★ KAREN	19:00～20:00 楽しいテーマパークダンス ★ KAREN		
20:00		20:15～21:15 姿勢改善はじめてのバレエ ★ KAREN	20:15～21:15 疲労回復ヨガ ★ KAORI	20:15～21:15 バレエレッスン基礎 ★★～★★★ KAREN	20:15～21:15 テーマパークダンス ★★～★★★ KAREN		
21:00							

	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26金)	3/27(土)	3/28(日)
9:00					9:15～10:00 YURUKUバランスヨガ （姿勢改善）★ KAORI	9:00～10:00 朝ヨガ ★ KAZUMI	9:15～10:15 バレトン ソールシンセシス ★★★ YUMI
10:00		9:30～10:30 リラックスほぐすピラティス ★ SANAE		9:30～10:30 カラダほぐしヨガ ★ CHISATO			
11:00	10:30～11:30 リンパヨガ ★ MITSUE	11:00～12:00 肩こり改善ピラティス ★★ SANAE	10:30～11:30 ストレッチポールピラティス ★ AYA	11:00～12:00 バレトン ソールシンセシス ★★★ RIKA	10:15～11:15 YURUKUバランスヨガ （実践）★ KAORI	10:30～11:30 やさしいフローヨガ ★ KAZUMI	
12:00	12:00～13:00 テーマパークダンス ★★ MARINA		12:00～13:00 ボディメイクピラティス ★★ AYA	12:15～13:15 骨盤スリムヨガⓇ ★★ RIKA	12:00～13:00 テーマパークダンス ★★ MARINA	12:00～13:00 フローヨガ ★★ KAZUMI	
13:00		13:00～14:00 フローヨガ ★★ KAORI					
14:00	13:30～14:30 ジャズダンス ★ MARINA		13:30～14:30 大人のHIPHOPダンス ★★ AYAME	13:30～14:30 ぽっこりお腹改善ピラティス ★ SANAE	13:30～14:30 ジャズダンス ★ MARINA	Jr 13:30～14:30 キッズテーマパークダンス ＆ジャズ （小学生）★ MARINA	Jr 13:30～14:30 親子ダンス （年少～年長と保護者1名）★ AYA
15:00	15:00～16:00 バレトン ソールシンセシス ★★★ YUMI	1430～15:30 疲労回復ヨガ ★ KAORI	Jr 15:00～15:45 キッズダンス （年少～小学3年生）★ AYAME	15:00～16:00 ヒップアップピラティス ★★ SANAE		15:00～16:00 バレトン ソールシンセシス ★★★ AYA	15:00～16:00 ボディトレーニング ★★～★★★ AYA
16:00	Jr 16:15～17:15 キッズテーマパークダンス （年少～年長）★ SANAE	Jr 16:30～17:30 キッズバレエ入門 （年少～年長）★ KAREN		Jr 16:15～17:15 可愛く踊ろうケイキフラ （年中～小学3年）★ KASUMI	Jr 16:15～17:15 可愛く踊ろうケイキフラ （年中～小学3年）★ KASUMI	16:30～17:30 ストレッチポールピラティス ★ AYA	16:30～17:30 安眠の為の陰ヨガ ★ AYA
17:00				Jr 17:30～18:30 キッズバレエ入門 （小学生）★ KAREN			
18:00	17:45～18:45 全身しっかりピラティス ★★ SANAE	Jr 17:45～18:45 キッズバレエ入門 （小学生）★ KAREN					
19:00	19:00～20:00 リラックスほぐすピラティス ★ SANAE	19:00～20:00 ハタヨガ ★～★★★ KAZUMI	19:00～20:00 ハタヨガ ★～★★★ KAZUMI	19:00～20:00 引き締め美ボディバレエ ★★ KAREN	19:00～20:00 楽しいテーマパークダンス ★ KAREN		
20:00		20:15～21:15 姿勢改善はじめてのバレエ ★ KAREN	20:15～21:15 疲労回復ヨガ ★ KAORI	20:15～21:15 バレエレッスン基礎 ★★～★★★ KAREN	20:15～21:15 テーマパークダンス ★★～★★★ KAREN		
21:00							