2023 TOMOMI ballet studio

✿✿ 9月 予定 ✿✿

月	水	木	金	土	日
			1スタジオOFF	2スタジオOFF ピラティス	3 大人のVaクラス 13:30～
4	6	7	8 Vaクラス	9	10
11	13	14	15 Vaクラス	16	17
18(祝) 時間変更	20	21	22 Vaクラス	23(祝)	24
25	27	28	29 Vaクラス	30	

時間変更 ＊18(月・祝)

・フェアリー&プリンセス ⇒ 11：30～12：45
・ティンカー2 ⇒13:30～14;40
・ティンカー1 ⇒15:00～16;00
・エンジェル ⇒16:00～17;00

ピラティス 2(土) ≪イリス主宰≫Tomoko先生

ママ達のためのクラスを開催！！

❤ママ達のためのピラティス ⇒ **13：00～14：00**

日頃の疲れ 仕事での疲れ、、、同じ姿勢での体の痛み、、、

×体が崩れると×

ココロも崩れちょっとしたことにイライラ、、モヤモヤ、、、
まずはご自身のお身体を整えて

♡♡**ココロもカラダも軽やかに**♡♡

❤バレエのためのピラティス ⇒ **14：30～15：30**

対象：小学6年～大人

発表会に向けて♡バレエの正しい姿勢のための筋肉づくりに

☆☆☆