

■ 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	10:30-12:00 入門 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	12:15-13:15 ピラティス 南亜紗子	12:00-12:30 ポアントクラス	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 基礎 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	13:30-15:00 初中級 南亜紗子	12:45-14:15 入門 加藤楨	12:45-14:15 基礎 加藤楨	12:45-14:15 入門 竹野ともこ		13:45-15:15 入門 片岡千尋
14:15-14:45 ポアント入門	15:00-15:30 ポアントクラス	14:15-14:45 ポアント入門	14:15-14:45 ポアントクラス			
		19:30-21:00 基礎 南亜紗子	19:30-21:00 初中級 岡崎佳也			
		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 …

入門 ★
基礎 ★★
初中級 ★★★

予約はレッスン前日の12:00から

原則予約制です
ご予約はwebサイトの
予約ページからお願いします
レッスン日前日の12:00開始です



月間スケジュールでチェック

毎月発行の月間スケジュールで
ご確認ください

講師代講

休講

特別スケジュール
祝日にはファミリーセッションクラス、
バドミントンクラスなど
様々なクラスを企画しています

急な変更はブログでお知らせ

急な休講、代講等については
ブログでお知らせしています
レッスン前にご確認ください



4月のポプラススケジュール 2024

・・・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	2	3	4	5	6	7
10:30 休講	10:30 【入門】 竹野	10:30 【基礎】 岩淵	10:30 【初中級】 竹野	10:30 【基礎】 竹野	10:00 【初中級】 竹野	10:15 【ピラティス】 南
12:00 休講	12:15 【ピラティス】 南	12:00 【ポアント】 岩淵	12:00 【ポアント】 竹野	12:00 【ポアント】 竹野	11:30 【ポアント】 竹野	11:30 【基礎】 南
12:45 休講	13:30 【初中級】 南	12:45 【入門】 加藤	12:45 【基礎】 加藤	12:45 【入門】 竹野	12:15 【基礎】 竹野	13:00 【ポアント】 南
14:15 休講	15:00 【ポアント】 南	14:15 休講	14:15 休講			13:45 【入門】 片岡
		19:30 【基礎】 南	19:30 【初中級】 岡崎			
		21:00 【ポアント】 南	21:00 【ポアント】 岡崎			
8	9	10	11	12	13	14
10:30 【初中級】 竹野	10:30 【入門】 竹野	10:30 【基礎】 岩淵	10:30 【初中級】 竹野	10:30 【基礎】 竹野	10:00 【初中級】 竹野	10:15 【ピラティス】 南
12:00 【ポアント】 竹野	12:15 【ピラティス】 南	12:00 【ポアント】 岩淵	12:00 【ポアント】 竹野	12:00 【ポアント】 竹野	11:30 【ポアント】 竹野	11:30 【基礎】 南
12:45 【入門】 竹野	13:30 【初中級】 南	12:45 【入門】 加藤	12:45 【基礎】 加藤	12:45 【入門】 竹野	12:15 【基礎】 竹野	13:00 【ポアント】 南
14:15 【ポアント】 竹野	15:00 【ポアント】 南	14:15 【ポアント】 加藤	14:15 【ポアント】 加藤			13:45 【入門】 片岡
		19:30 【基礎】 南	19:30 【初中級】 岡崎			
		21:00 【ポアント】 南	21:00 【ポアント】 岡崎			
15	16	17	18	19	20	21
10:30 【初中級】 竹野	10:30 【入門】 竹野	10:30 【基礎】 岩淵	10:30 【初中級】 竹野	10:30 【基礎】 竹野	10:00 【初中級】 竹野	10:15 【ピラティス】 南
12:00 【ポアント】 竹野	12:15 【ピラティス】 南	12:00 【ポアント】 岩淵	12:00 【ポアント】 竹野	12:00 【ポアント】 竹野	11:30 【ポアント】 竹野	11:30 【基礎】 南
12:45 【入門】 竹野	13:30 【初中級】 南	12:45 【入門】 加藤	12:45 【基礎】 加藤	12:45 【入門】 竹野	12:15 【基礎】 竹野	13:00 【ポアント】 南
14:15 【ポアント】 竹野	15:00 【ポアント】 南	14:15 【ポアント】 加藤	14:15 【ポアント】 加藤			13:45 【入門】 片岡
		19:30 【基礎】 南	19:30 【初中級】 岡崎			
		21:00 【ポアント】 南	21:00 【ポアント】 岡崎			
22	23	24	25	26	27	28
10:30 【初中級】 竹野	10:30 【入門】 竹野	10:30 【基礎】 岩淵	10:30 【初中級】 竹野	10:30 【基礎】 竹野	10:00 【初中級】 竹野	10:15 【ピラティス】 南
12:00 【ポアント】 竹野	12:15 【ピラティス】 南	12:00 【ポアント】 岩淵	12:00 【ポアント】 竹野	12:00 【ポアント】 竹野	11:30 【ポアント】 竹野	11:30 【基礎】 南
12:45 【入門】 竹野	13:30 【初中級】 南	12:45 【入門】 加藤	12:45 【基礎】 加藤	12:45 【入門】 竹野	12:15 【基礎】 竹野	13:00 【ポアント】 南
14:15 【ポアント】 竹野	15:00 【ポアント】 南	14:15 【ポアント】 加藤	14:15 【ポアント】 加藤			13:45 【入門】 片岡
		19:30 【基礎】 南	19:30 休講			
		21:00 【ポアント】 南	21:00 休講			
29	30					
♪特別スケジュール♪ ◆17:00~19:00 「じっくり基礎クラス」 ◆19:00~19:30 「ポアントクラス」 講師: 南 亜紗子	10:30 【入門】 竹野 12:15 【ピラティス】 南 13:30 【初中級】 南 15:00 【ポアント】 南					

※通常クラスは休講です