

# RGB 2023年【4月～7月】レッスンスケジュール

【なかもず本校】・・・堺市北区金岡町3007-4/中百舌鳥駅より徒歩10分/P有

【南海堺駅前教室】・・・堺市堺区甲斐町西3丁4-14/堺駅東口より徒歩3分

月	火	水	木	金	土
パーソナルレッスン 予約枠 (午前～午後)	パーソナルレッスン 予約枠 (午前～午後)		パーソナルレッスン 予約枠 (午前～午後)		10:30～11:30 ベビー&児童科
				11:30～12:30 美容ストレッチ	11:30～12:50 初級バレエ
	【支部 堺駅前教室】 美容ストレッチ/体幹トレ 14:50～15:50			12:30～13:30 初級バレエ	13:00～14:00 ☆ジャズダンス
	ベビー&児童科 16:10～17:10			14:00～15:00 体幹トレーニング	14:15～15:15 ☆ストリートダンス
	【支部 和歌山教室】 初中 17:30～19:30	16:10～17:10 ベビー&児童科		15:30～16:30 ゆりクラス	15:30～17:00 初等科以上
17:00～17:50 チャレンジクラス(要予約)			17:00～17:50 チャレンジクラス(要予約)	17:20～18:20 ベビー&児童科	◎スケジュールは変更になることがございます。その際は、公式ラインにてお知らせいたします。  ◎「☆」印のクラスは季節ごとにジャンルが変わります。お楽しみに！
18:00～19:30 初等科以上	18:00～19:00 初等科	空手教室	18:30～20:00 初等科以上	18:30～20:00 初等科以上	
19:30～21:00 オープンクラス	19:00～20:30 オープンクラス				

ベビー&児童科(4才～10才頃)、初等科(～小学高学年)、中等科(中高生以上)、初級バレエ(大人バレエ入門編)、ゆりクラス(シニアクラス)、オープン(中高生以上レベル不問)  
美容ストレッチ(美姿勢・姿勢矯正・柔軟性アップ)、体幹トレーニング(初心者向けの運動強化)、ダンスクラス(ジャンル色々)、チャレンジクラス(障がいにも寄り添いながら楽しく)  
パーソナルレッスン(体を絞りたい・バレエ個別レッスン、など個人のご希望に沿って目標設定をたて、ご希望の時間をその都度ご予約いただける特別クラス)