

WDP チアパフォーマンススタジオ 【オンラインレッスンスケジュール】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
27	28	29	30	31	01 【無料オンライン体験レッスン】 ★16:00-16:30 ルーティーン 【オンライン】 ●①17:00-17:30 ルーティーン初中級 ●②18:00-18:30 テクニック・トレーニング(ジャンプ)	02 【オンライン】 ●①10:00-10:30 体幹トレーニング ●②11:00-11:30 バレエ ●③14:00-14:30 テクニック・トレーニング(ターン) ●④15:00-15:30 ルーティーン上級 ●⑤17:00-17:45 ボディメイクトレーニング ※高校生以上対象クラス	
03	04	05 【お教室クラス】 無料体験受付中！！ Kids 15:15-16:15 高久 【大会クラス】 Youth 16:45-18:15 高久 Junior 17:30-19:00 石坂	06	07 【お教室クラス】 無料体験受付中！！ Youth 16:45-18:00 岡崎 Junior 18:15-19:30 安齋	08 【オンライン】 ●①17:00-17:30 ルーティーン初中級 ●②18:00-18:30 テクニック・トレーニング(ジャンプ)	09 【オンライン】 ●①10:00-10:30 体幹トレーニング ●②11:00-11:30 バレエ ●③14:00-14:30 テクニック・トレーニング(ターン) ●④15:00-15:30 ルーティーン上級 ●⑤17:00-17:45 トレーニング・ルーティーン ※高校生以上対象クラス	
10	11	12 【お教室クラス】 無料体験受付中！！ Kids 15:15-16:15 高久 【大会クラス】 Youth 16:45-18:15 高久 《外部練習》 Junior 19:00-20:30 石坂	13	14	15	16	
17 WDP ONLINE CAMP !!	18	19 【お教室クラス】 無料体験受付中！！ Kids 15:15-16:15 高久 【大会クラス】 Youth 16:45-18:15 高久 《外部練習》 Junior 19:00-20:30 石坂	20	21 【お教室クラス】 無料体験受付中！！ Youth 16:45-18:00 岡崎 Junior 18:15-19:30 安齋 【無料オンライン体験レッスン】 ★17:30-18:00 ルーティーン	22 【オンライン】 ●①17:00-17:30 ルーティーン初中級 ●②18:00-18:30 テクニック・トレーニング(ジャンプ)	23 【オンライン】 ●①10:00-10:30 体幹トレーニング ●②11:00-11:30 バレエ ●③14:00-14:30 テクニック・トレーニング(ターン) ●④15:00-15:30 ルーティーン上級 ●⑤17:00-17:45 ボディメイクトレーニング ※高校生以上対象クラス	
24	25	26 【お教室クラス】 無料体験受付中！！ Kids 15:15-16:15 高久 【大会クラス】 Youth 16:45-18:15 高久 《外部練習》 Junior 19:00-20:30 石坂	27	28 【お教室クラス】 無料体験受付中！！ Youth 16:45-18:00 岡崎 Junior 18:15-19:30 安齋	29 【オンライン】 ●①17:00-17:30 ルーティーン初中級 ●②18:00-18:30 テクニック・トレーニング(ジャンプ)	30 【オンライン】 ●①10:00-10:30 体幹トレーニング ●②11:00-11:30 バレエ ●③14:00-14:30 テクニック・トレーニング(ターン) ●④15:00-15:30 ルーティーン上級 ●⑤17:00-17:45 トレーニング・ルーティーン ※高校生以上対象クラス	
31	01	「備考」 ※対象年齢に関係なく全クラス受講可能です。 (●大人クラスのみ、中学生以下の受講は出来ません) ※高校生までは男子も受講できますが、高校卒業者以上は女性のみの受講となります。					【クラスレベル目安】 ●=年齢制限なし ●=ユース (～小学6年生以下) ●=ジュニア (～中学3年生以下) ●=高校生 (～高校生以下) ●=大人 (高校生以上のみ受講可)