

ハイパーウィンド仙台 公演
 「Winter Shining Wind 2022」
 12月24日(土) 18:30
 25日(日) 15:00
 エルパーク仙台ギャラリーホール

素敵なクリスマスをハイパーとご一緒に!

＜素敵な言葉のおすそ分け＞

「大変」な時は、それは
 「大」きく「変」わる時



空の色が秋を感じさせてくれますね。

次の舞台まで時間が
 少しあるこの時期は
 丁寧に自分の体を作れるチャンス。
 レッソンの度に変化する
 感覚を楽しんでみましょう。



9月10月のテーマは
 「足先・足裏」



かかとを遠くに押し出し続け
 足裏の「つ」を作り
 遠くに伸ばせば
 脚全体の美しいラインができます。

日	月	火	水	木	金	土	
		27 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	28 11:00 F 5:30 Jr 由美 7:00 由美	29 	30 11:00 Fトゥ 5:00 A B 6:30 AP S	1 2:00 K 3:00 A B 4:30 AP 6:15 Sトゥ	
2 	3 11:00 F 6:30 S AP	4 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	5 11:00 F 5:30 プレトゥ ヨガ 7:30 Step Up	6 11:00 ビューティー 7:30 ビューティー	7 11:00 Fトゥ 5:00 A B 6:30 AP S	8 2:00 K 3:00 A B 4:30 AP 6:15 Sトゥ	
9 	10 休み	11 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	12 11:00 F 5:30 プレトゥ 7:30 Step Up ヨガ	13 	14 11:00 Fトゥ 5:00 A B 6:30 AP S	15 休み	
16 11:00 ビューティー	17 11:00 F 6:30 S AP	18 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	19 11:00 F 5:30 プレトゥ 7:30 Step Up	20 	21 11:00 Fトゥ 5:00 A B 6:30 AP S	22 11:00 JBY 2:00 K 3:00 A B 4:30 AP 6:15 Sトゥ	
23 11:00 月イチヨガ TipTap 発表会	24 11:00 F 6:30 S AP	25 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	26 11:00 F 5:30 Jr 由美 7:00 由美	27 	28 11:00 Fトゥ 5:00 A B 6:30 AP S	29 2:00 K 3:00 A B 4:30 AP 6:15 Sトゥ	
30 	31 11:00 F 6:30 S AP	11月 ☆ 由美クラス 30/水 ☆ JBY 26/土 ☆ ビューティー 10/木 11:00 7:30 27/日 11:00 ☆ 月イチヨガ 23/水・祝 11:00					☆23/水・祝 休み ☆19/土 黄凱先生レッスン