

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
10														
11			10:15~11:45 坂本 バレエ中上級 ♪	10:15~11:45 笹崎 バレエ基礎			10:15~11:45 井神 バレエ初中級	10:00~12:00 Rent	10:00~11:45 高部 バレエ中上級 (ポアント可) ※2		10:00~11:30 今間 バレエ やさしい基礎 (初心者向けクラス) ♪	10:00~12:00 Rent	10:15~12:00 今間 バレエ初級 ♪	
12	11:00~12:30 小林 由明 バレエ初中級 (ポアント可) ※3				11:00~12:30 金田 バレエ 基礎~初級						11:40~12:10 今間 ショートポアント 基礎※1			11:30~13:15 青山 ヴァリエーション ワークショップ
13		12:00~13:30 松岡 バレエ レベルフリー 第2・第4月曜開講 ※6	12:00~13:45 二見 con.初中級			12:40~13:10 金田 ショートポアント 初級※1		12:30~14:15 吉川 バレエ初級 ポアントあり ※5	12:15~13:45 中島 バレエ初級		12:30~14:15 箱田 バレエ 基礎~初級 ♪	12:30~14:00 池田 con. 初級	12:05~12:35 今間 ショートポアント 初級※1	
14	12:45~14:30 箱田 バレエ基礎				12:45~14:30 二見 con.初中級					13:00~14:30 今間 バレエ初級 (ポアントあり) 少人数制の じっくりポアント(※4)			13:00~14:45 井神 バレエ初中級 ♪	
15		14:45~16:00 箱田 バレエ ポアントベシック	14:15~15:45 中島 バレエ初級		14:45~16:15 吉川 バレエ やさしい基礎 (初心者向けクラス)	13:30~15:00 並河 バレエ初級		14:30~16:15 佐藤 崇有貴 バレエ初中級	14:00~15:45 井神 バレエ基礎		14:30~16:30 新上 ジャズ初中級		14:50~16:20 井神 ポアント初級 ♪	
16	14:45~16:15 並河 バレエ初級											15:15~17:00 加賀谷 con.超初級		
17	16:30~18:15 新上 ジャズ中級		16:00~17:30 井神 バレエ初級			16:20~16:50 吉川 ショートポアント 入門※1		16:30~18:15 加賀谷 con.	16:15~18:00 二見 con.初中級					16:30~18:15 大真 ジャズ初級
18			17:35~18:05 井神 ショートポアント 初級※1						17:15~18:45 田保 con.初級			17:20~18:50 箱田 バレエ オリジナル	17:00~18:45 箱田 バレエ基礎 ♪	
19		18:45~20:15 青山 バレエ初級 (女性限定)	18:45~20:15 中島 バレエ初中級	18:45~20:30 柳本 con.	18:45~20:15 小林 由明 バレエ初級	18:30~20:15 加賀谷 con.	18:45~20:15 青山 バレエ初級 (女性限定)	18:50~20:20 浜手 ジャズ初級	18:30~20:00 宝満 Con. レベルフリー	18:45~20:15 岡部 バレエ基礎~初級 (ポアントあり)	18:00~ ワークショップ		18:50~19:35 箱田 ショートポアント 基礎 初級 ※1	
20	19:30~21:15 二見 con.初中級											19:00~20:45 佐藤洋介 ジャズ初級	19:00~21:00 新上 ジャズ初中級	
21		20:30~22:00 井神 バレエ基礎	20:30~22:00 菅野 バレエ レベルフリー	20:30~22:15 箱田 バレエ基礎 (ポアントあり) ※7	20:30~22:00 中島 バレエ初級		20:30~22:15 井神 バレエ初級 (ポアントあり)	20:25~21:10 青山 ショートポアント 初級※1	20:15~22:00 新上 ジャズ初中級	20:30~22:00 箱田 バレエ初級				
22														

補足事項

新型コロナウイルス感染症の状況、緊急事態宣言等の条例により、タイムテーブルが変更となる場合がございます。HPやSNSで最新の情報をご確認いただけます様お願い申し上げます。
バレエクラスでトマークのあるクラスはピアノの演奏がございます。それ以外のバレエクラスは CD を使用したクラスとなります。

1 **ショートポイントクラス**は、その前のバレエクラスを受講された方のみ続けてのご受講が可能です。
ショートポイントクラス単発でのご受講はできません。ご了承下さい。
レッスン時間によって料金が異なります。
(45分クラス 1,300円 / 30分クラス 1,100円)

2 **高部尚子先生の金曜10:00～バレエ中上級クラス**は、センターレッスンよりポイント受講が可能です。
バレエシューズの方も、ポイントの方も受講し易いお勧めクラスです。

3 **月曜日11:00～、小林由明先生のバレエ初中級クラス**は
ポイントを履いての受講が可能です。
バレエシューズの方、ポイントの方、どちらの方にもお勧めのクラスです。

4 **金曜日13:00～14:30
今間千佳子先生のバレエ初級(ポイントあり)**は少人数制クラスです。
★前半 40分バレエシューズでバーレッスン、センターのプチジャンプまで行います。
★後半 50分 ポイントでバーレッスンの基本的な立ち方を反復し、センターレッスンでは ピケアンドゥダン等の回転、ビッグジャンプまで行います。
※後半のポイントレッスンは、バレエシューズでのご参加も可能です。
※アドバイスタイムは、月に一度程度、日曜日ショートポイントクラスの後に設けさせていただきます。

5 **木曜日12:30～吉川文子先生バレエ初級ポイントありクラス**は
・12:30～13:45 バレエシューズ
・13:45～14:15 ポイント
となります。

6 **月曜日12:00～13:30 松岡梨絵先生のバレエレベルフリークラス**は第2、第4月曜日でのみの開講となります。
祝日の際は第2、第4月曜日でも開講できない場合がございます。予めご了承下さい。

7 **火曜日20:30～22:15 箱田あかね先生 バレエ基礎クラス(ポイントあり)**
～レッスン内容～
バーレッスン終了後、ポイントを履かれる方と履かない方と内容が異なります。

★バレエシューズでレッスンを受講される方(男性含む)
バーレッスン→センターレッスン(ストレッチ、アダージオ、ピルエット、最後のジャンプまで行います。

★ポイントでレッスンを受講される方(途中まででも可)
ポイントはバーレッスン終了後、バレエシューズの方々が、ストレッチやトレーニングをしている間にポイントを履いていただきポールドブラをしている時に同時にバーにてプリエから行います。
シューズの方々のピルエットからバーを離れセンターでポイントで一緒の内容を行います。

※後半のポイントレッスンは、バレエシューズでのご参加も可能です。
ポイントに挑戦しようと思っている方には始めやすく、バレエシューズの方にも充実して受講していただける内容です。

井神さゆり先生のバレエクラスは2022年11月よりリニューアルとなります。レベルや内容、時間が変更となっております。ご注意ください。
クラスのリニューアルでは、全クラスを通してバーレッスンの時間を45～50分程度と短くしますが、バーレッスンでは身体を整える事に重きを置いて、センターレッスンでのアンシェヌマンを充実させたクラスを行ってまいります。