

	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	10:30~12:00 金田 バレエ中級	10:30~12:00 Rent タカオ・セルフケア メソッド	10:30~12:00 菅野 バレエ中上級	10:00~12:00 Rent 漆原宏樹 バレエスタジオ	10:15~12:00 高部 バレエ中上級 (ポアント可)	10:30~12:00 Rent タカオ・セルフケア メソッド	10:15~11:45 今間 バレエ やさしい基礎 (初心者向けクラス)	10:00~12:00 Rent 漆原宏樹 バレエスタジオ	10:30~12:15 今間 バレエ初級	9:00~ 朝活 ワークショップ
12	11:00~12:30 小林 由明 バレエ初中級 (ポアント可) ※3										11:50~12:20 今間 ショートポアント 基礎 ※1			
13	12:45~14:30 箱田 バレエ基礎	12:00~13:30 松岡 バレエ レベルフリー ※6	12:00~13:45 二見 con. 初中級		12:15~14:00 二見 con. 初中級	12:05~12:50 金田 ショートポアント 初級 ※1	12:15~13:45 吉川 バレエ初級 ※5		12:15~13:45 中島 バレエ初級	12:15~13:45 今間 バレエ初心者 ~健やかバレエ~ ※4	12:30~14:00 菅野 バレエ レベルフリー (初級以上)	12:15~14:00 箱田 バレエ 基礎~初級	12:30~14:15 井神 バレエ初中級 ※8	12:20~12:50 今間 ショートポアント 初級 ※1
14		13:35~14:05 松岡 ショートポアント ※6					13:50~14:10 吉川 ショートポアント 初級 ※5			14:00~15:45 井神 バレエ基礎 ※8				
15	14:45~16:15 並河 バレエ初中級	14:40~15:55 箱田 バレエ ポアントベーシック	14:15~15:45 中島 バレエ初級		14:15~15:45 並河 バレエ初級	14:30~16:00 吉川 バレエ やさしい基礎 (初心者向けクラス)	14:30~16:00 関野 バレエ初級 4/10より New class			14:30~16:30 新上 ジャズ初中級	14:30~16:30 新上 ジャズ初中級	14:10~15:20 クラス準備中	14:30~16:30 ワークショップ or 青山 ヴァリエーション ワークショップ	14:30~16:00 井神 ポアント初級
16					15:50~16:35 並河 ショートポアント 初級 ※1	16:05~16:35 吉川 ショートポアント 入門 ※1					4/19~6月末まで 休講	15:30~17:15 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 ※8				16:30~18:15 加賀谷 con.			16:15~18:00 二見 con. 初中級			16:45~18:30 箱田 バレエ基礎	
18	4/21~6月末休講		17:35~18:05 井神 ショートポアント 初級 ※1								17:30~ ワークショップ	17:30~19:00 佐藤崇有貴 身体の取り扱い 説明書	16:45~18:30 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	18:45~20:20 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)	18:40~20:10 浜手 ジャズ初級	18:30~20:15 岡部 バレエ基礎~初級 (ポアントあり) 3/28より スタジオ変更	18:30~20:00 池田 con. 初中級 4/4より 曜日・時間変更 ※10	17:30~ ワークショップ		18:35~19:05 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												18:45~20:45 新上 ジャズ初中級 4/20~6月末まで 休講	
21		20:20~21:50 井神 バレエ基礎 ※8	20:20~22:05 箱田 バレエ基礎 (ポアントあり) ※7		20:20~21:50 中島 バレエ初級		20:20~22:05 井神 バレエ初級 (ポアントあり) ※8	20:25~21:40 青山 ポアント初級 ※9	3/28より時間変更	20:20~22:05 新上 ジャズ初中級	19:30~21:15 佐藤洋介 ジャズ初級			
22									4/18~6月末まで 休講			19:30~ ワークショップ		

# 補足事項

HPやSNSで最新の情報をご確認いただきますようお願い申し上げます。  
バレエクラスで♪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が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 / 20分クラス 1,000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。  
谷桃子バレエ団芸術監督より直接ご指導いただける唯一のレッスンです。

**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** 今間千佳子先生の  
金曜日12:15～13:45バレエ初心者👉～健やかバレエ～は  
バレエシニア世代向け初心者👉クラスとなります。

初心者(未経験者)の方、歓迎いたします。50代、60代、70代の方でも安心して始められます。(それ以外の年齢の方も勿論OK)昔習っていた方、無理なく再開しませんか？心身共に美しく整えるケアとしてバレエを！新しいステージへ一歩踏み出しませんか？

**5** 吉川文字先生の木曜日バレエクラスは  
・12:15～13:45 バレエ初級クラス  
・13:50～14:20 ショートポイント初級クラス(20分)  
となります。  
ショートポイントクラスは12:30～バレエ初級クラスをご受講された方が1,000円でご受講いただけます。

**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  
月ごとに開講日が異なります。詳しいスケジュールにつきましては  
お知らせをご覧ください。  
ショートポイントは先生のご都合により開講できない場合がございます。  
お知らせをご確認下さい

**7** 【ポイントを履いてご受講できるクラスが増えました】

火曜日20:20～22:05 箱田あかね先生 バレエ基礎クラス(ポイントあり)  
金曜日20:20～22:05 箱田あかね先生 バレエ初級(ポイントあり)

バーレッスン終了後、ポイントを履かれる方と履かれない方で内容が異なります。  
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人には始めやすく、  
バレエシューズの方にも充実して受講いただける内容です。

※詳しくはお問合せ下さい。

**8** 井神さゆり先生のバレエクラスは、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いきます。

**9** 【ポイントクラスリニューアルいたしました】

木曜日青山季可先生(牧阿佐美バレエ団) 木曜日20:25～21:40ポイント初級

皆様からの多くのご希望をいただき、オールポイントクラスとして開講いたします。これまで18:45に間に合わなかったという方も、季可先生のポイントクラスをご受講いただけるようになります。ポイントの強化に、是非いらして下さい。

※ポイントクラスからのご受講が可能となります。  
(18:45～バレエクラスをご受講されなくてもポイントクラスをご受講可能)  
※通常のレッスン料金となります。

**10** 火曜日20:30～22:00池田美佳先生のコンテンポラリー初級クラスは  
2025年3月から、より実践的なクラス内容となります。

☆こんな方におすすめです

- ・しっかり身体を使って踊りたい学生さんやダンサーの方
- ・フロアの基礎から応用、動きと表現の幅を増やしたい方
- ・テクニックの向上やコンクール対策に