

	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													9:00~ 朝活 ワークショップ	9:00~ 朝活 ワークショップ	
11	11:00~12:30 小林 由明 バレエ初中級 (ポアント可) ※3		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 バレエ中級	10:30~12:00 Rent タカオ・セルフケア メソッド	10:15~12:00 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) ♪ ※2	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) 🍀 ♪	2/14よりNew Class 10:30~12:00 宝満 バレエ初級以上	10:30~12:15 今間 バレエ初級 ♪		
12		12:00~13:30 松岡 バレエ レベルフリー (初級以上) ※6	12:00~13:45 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		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	11:50~12:20 今間 ショートポアント 基礎 ※1	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
13	12:45~14:30 箱田 バレエ基礎 🍀	13:35~14:05 松岡 ショートポアント ※6		14:00~15:50 浜手 Pilates & Jazz ※11	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	13:50~14:10 吉川 ショートポアント 初級	14:00~15:45 井神 バレエ基礎 🍀 ※8	13:50~14:20 今間 ショートポアント 基礎 🍀	14:30~16:30 新上 ジャズ初中級	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		
14			14:15~15:45 中島 バレエ初級		15:50~16:35 並河 ショートポアント 初級 ※1	5月までは 1・3週目に開講 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								
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 🍀	16:00~17:30 井神 バレエ初級 ※8		5月までは 1週目に開講 16:05~16:35 吉川 ショートポアント 入門 ※5	5月までは 1・3週目に開講 16:10~17:10 ヤマナフットフィットネス ※5	16:30~18:15 加賀谷 con.								
16			17:35~18:05 井神 ショートポアント 初級 ※1		2月より時間変更 17:25~18:55 宝満 con. レベルフリー ※5				16:15~18:00 二見 con. 初中級		17:50~ ワークショップ	15:30~17:15 加賀谷 con. 初級	16:45~18:30 箱田 バレエ基礎 🍀	18:35~19:05 箱田 ショートポアント 基礎~初級 ※1	
17	16:30~18:15 新上 ジャズ中級														
18		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.	19:00~20:30 小林 由明 振付クラス	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)	18:45~20:15 池田 con. 初級 ※10		17:30~19:00 佐藤崇有貴 身体を取り扱い 説明書 第2・4週目に開講	18:45~20:45 新上 ジャズ初中級		
19	19:30~21:15 二見 con. 初中級	20:20~21:50 井神 バレエ基礎 🍀 ※8	20:30~22:00 西川 ジャズ中級	20:20~22:05 箱田 バレエ基礎 (ポアントあり) 🍀 ※7	2月よりスタジオ変更 20:30~22:00 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	20:20~22:05 新上 ジャズ初級	20:20~22:05 箱田 バレエ初級 (ポアントあり) ※7	19:30~21:15 佐藤洋介 ジャズ初級	19:30~21:00 岡本優香 con. 基礎~初級			
20															
21															
22															

# 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10:15～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** 吉川文子先生、水曜日クラスは5月までは1週目と3週目にレッスンをを行います。  
(2週目、4週目は休講となります)  
1週目はバレエクラス、ショートポイントクラスを開講。  
3週目はヤムナフットフィットネス開講の為、ショートポイントは休講となります。  
※ヤムナフットフィットネスの開講日はSNS等お知らせをご覧ください。

**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(初級以上)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** 【ポイントを履いて受講できるクラス】

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** 金曜日18:45～20:15池田美佳先生のコンテンポラリー初級クラスは  
☆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

**11** 火曜日14:00～15:50 浜手綾子先生のPilates & Jazzクラスは  
最初の1時間で、マットピラティスを行います。自分の身体と向き合う時間として活用頂ければと思いますのでピラティスのみ受講もOKです。  
その後1時間は、クロスフロアーとジャズコンビネーションを行います。  
※ピラティスのみ受講される方は受講料が2,000円(1クラス)となります。