

Monday	Tuesday	Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday
			1	2		3		4		
			休講		休講		休講		○	
5	6	7	8	9	10	11				
○ 夜クラスあり	○	○	○ 予約制クラスあり	○	○		○	○		
12	13	14	15	16	17	18				
○	○	○	○	○	○	○ 予約制クラスあり		○		
19	20	21	22	23	24	25				
○ 夜クラスあり	○	○	○ 予約制クラスあり	○	○		○	○		
26	27	28	29	30	31					
○ 夜クラスあり	○	○	○	○	○	○				

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
エレガンス ストレッチ 11:00 - 12:45 笹原 進一	バレエ アライメント ★ 10:00 - 11:30 笹原 進一	バレエ シンプル ★★ 11:00 - 12:40 笹原 進一	ストレッチ & バー 11:00 - 12:45 笹原 進一	バレエ シンプル ★★ 11:00 - 12:40 笹原 進一		モーニング バレエ ★ 9:15- 10:30 土井 由希子
バレエ ★★★ 13:30 - 15:15 笹原 進一	バレエ シンプル ★★ 12:00 - 13:40 笹原 進一	ポワントスクール 13:30 - 15:00 土井 由希子	バレエ エレガンス ★☆ 13:30 - 15:00 笹原 進一	バレエ ★★★ 13:30 - 15:15 笹原 進一		バレエ ★★★ 11:00- 12:30 土井 由希子
		ジュニアバレエ 16:00 - 17:20 土井 由希子		キッズバレエ 16:00 - 16:55 土井 由希子	バレエ シンプル ★★ 14:00 - 15:40 笹原 進一	
					バレエ ★★★☆ 16:15 - 18:00 笹原 進一	
エレガンス ストレッチ 19:15 - 21:00 笹原 進一	バレエ プレパレーション ★ 19:30 - 21:00 土井 由希子	バレエ シンプル ★★ 19:15 - 21:00 笹原 進一	コンディショニング 19:30 - 21:15 土井 由希子 8・22日開講 要予約	バレエ シンプル ★★ 19:30 - 21:00 土井 由希子		
				ポアント入門 当日バレエクラス受講者対象 21:05 - 21:35 土井 由希子		

レギュラーバレエクラスの運動難度および強度は★☆印で表示

☐ 休講

1（木）～3（土）

1 2（月）エレガンスストレッチ 夜クラス

☐ 予約制クラス

＊ウェブサイト、スタジオ受付でお申し込みください。 ＊予約制クラスのお支払いは現金のみとなります。

「Saturday Ballet Fit    サタデー・バレエ・フィット」                      講師 笹原進一

1 7 日（土曜）    1 1：0 0 - 1 2：3 0                      受講料 ￥3,0 0 0（税込）                      定員 8 名

週末の朝を軽やかにスタートスタートするリフレッシュバレエクラス。マットを使ったストレッチ・バー・センターをバランスよく行い、  
身体を緩めるストレッチからバランス、軽やかなジャンプまで。無理なく楽しく、初心者の方やフィットネス感覚で楽しみたい方にも  
安心してご参加いただける、心地よいバレエクラスです。

「Conditioning    コンディショニング」                      講師 土井由希子

8・2 2 日（木曜）    1 9：3 0 - 2 1：1 5                      受講料 ￥3,5 0 0（税込）                      定員 8 名

ストレッチやエクササイズを通して、身体をより良いコンディションへ導いていけるようサポートとアドバイスをします。