

2026

3

Wellness Arts Studio

03-6804-1557

wellnessartsstudio@mac.com

www.wellnessartsstudio.net

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

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 12・26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 (日) モーニングバレエ/バレエ
- 16 (月) エレガンスストレッチ 夜クラス
- 20 (金) バレエシンプル/バレエ(13:30 -) /キッズバレエ
- 30 (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

14日 (土曜) 11:00 - 12:30 受講料 ¥3,000 (税込) 定員 8名

「Conditioning コンディショニング」 講師 土井由希子

12・26日 (木曜) 19:30 - 21:15 受講料 ¥3,500 (税込) 定員 8名

特別講座

「14days Ballet Challenge」 29日 (日)