

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

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 - 11:40 笹原進一	バレエ 1 ★★ 11 :00 - 12:40 笹原進一	ストレッチ & パー 11:00 - 12:45 笹原進一	バレエ 1 ★★ 11 :00 - 12:40 笹原進一		バレエ・プレパレーション ★ 9:15- 10:45 土井由希子
バレエ 1+ ★★☆ 13:30 - 15:15 笹原進一	バレエ 1 ★★ 12 :00 - 13:40 笹原進一	ポアントスクール 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 1+ ★★☆ 13:30 - 15:15 笹原進一	サタデー・バレエフィット 11:00 - 12:40 笹原進一 2 2 日開講 要予約	バレエ 1 ★★ 11:00 - 12:30 土井由希子
		ジュニア・バレエ 16:45 - 18:05 土井由希子		キッズ・バレエ 16:00 - 16:50 土井由希子	バレエ 1 ★★ 14:00 - 15:40 笹原進一	
					バレエ2+ ★★★ 16:15 - 18:15 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 - 21:15 土井由希子	バレエ 1 ★★ 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 6 ・ 20 日開講 要予約	バレエ 2 ★★☆ 19:30 - 21:15 土井由希子		
				ポアント入門 当日バレエクラス受講者対象 21:30 - 22:00 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
バレエ・エクスペリションクラスのエクスペリションは省力して表示

休講

- 1 0 （月）エレガンスストレッチ夜クラス
- 1 1 （火）バレエアライメント／バレエ 1

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

2 2 日 （土） 11:00 - 12:40 講師 笹原進一 受講料 ￥ 3,0 0 0 （税込） 定員 8 名

Conditioning コンディショニング

6 ・ 2 0 日 （木） 19:30 - 21:15 講師 土井由希子 受講料 ￥ 3,5 0 0 （税込） 定員 8 名