

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

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・エクスペッション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・エクスペッション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・エクスペッション2 ★★☆ 13:30 - 15:15 笹原進一	バレエ・エクスペッション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・エクスペッション2 ★★☆ 13:30 - 15:15 笹原進一	サタデー・バレエフィット 11:00 - 12:30 笹原進一 20日開講 要予約	バレエ・エクスペッション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・エクスペッション1 ★★ 14:00 - 15:40 笹原進一	
					バレエ・エクスペッション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・エクスペッション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 11・25日開講 要予約	バレエ・エクスペッション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

 休講

- 1 (月) エレガンス・ストレッチ (夜クラス)
- 2 (火) バレエ・アライメント/バレエ・エクスペッション1
- 3 (水) バレエ・エクスペッション1 (夜クラス)
- 17 (水) バレエ・エクスペッション1 (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

20日 (土) 11:00 - 12:30 講師 笹原進一 受講料 ¥3,000 (税込) 定員8名

Conditioning コンディショニング

11・25日 (木) 19:30 - 21:15 講師 土井由希子 受講料 ¥3,500 (税込) 定員8名