

Monday	Tuesday	Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday
		1	2	3	4	5				
		○ 休講クラスあり	休講	○	○	○				
6	7	8	9	10	11	12				
○ 休講クラスあり	○	○	○ 予約制クラスあり	○	○	○				
13	14	15	16	17	18	19				
○	○	○ 休講クラスあり	○	○	○ 予約制クラスあり	○				
20	21	22	23	24	25	26				
○ 休講クラスあり	○	○	○ 予約制クラスあり	○	○	○				
27	28	29	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 - 11:40 笹原進一	バレエ・エクспレッション1 ★★ 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・エクспレッション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спレッション2 ★★☆ 13:30 - 15:15 笹原進一	バレエ・エクспレッション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спレッション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 1 8 日開講 要予約	バレエ・エクспレッション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спレッション1 ★★ 14:00 - 15:40 笹原進一	
					バレエ・エクспレッション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спレッション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 9・2 3 日開講 要予約	バレエ・エクспレッション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 (水) バレエ・エクспレッション1 (夜クラス)
- 2 (木) ストレッチ&バー／バレエ・エレガンス
- 6 (月) エレガンス・ストレッチ (夜クラス)
- 1 5 (水) ジュニアバレエ
- 2 0 (月) エレガンス・ストレッチ (夜クラス)
- 2 9 (水) ポアントスクール／バレエ・エクспレッション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

1 8 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

9・2 3 日 (木) 19:30 - 21:15 講師 土井由希子 受講料 ￥3,500 (税込) 定員 8 名