2026

1

Wellness Arts Studio
03-6804-1557
wellnessartsstudio@mac.com
www.wellnessartsstudio.net

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	
○	○	○	○	○	○	

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）
１２（月）エレガンスストレッチ 夜クラス
２６（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

１７日（土曜） １１：００-１２：３０　受講料 ￥３,０００（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・２２日（木曜） １９：３０-２１：１５　受講料 ￥３,５００（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。