

Monday	Tuesday	Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday
	1	2	3		4		5		6	
	○	○	○	○	○	○	○ 予約制クラスあり		○	
7	8	9	10	11	12	13				
○ 休講クラスあり	○	○	○ 予約制クラスあり	○	○	○			○	
14	15	16	17	18	19	20				
○	○	○	○	○	○	○			○	
21	22	23	24	25	26	27				
○ 休講クラスあり	○ 休講クラスあり	○ 休講クラスあり	○ 予約制クラスあり	○	○	○ 特別企画あり				
28	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 1 ★★ 12 :00 - 13:40 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 5 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 ★★ 12 :00 - 13:40 笹原進一	コンディショニング 19:30 - 21:15 土井由希子 1 0 ・ 2 4 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

休講

- 7（月）エレガンスストレッチ（夜クラス）
- 2 1（月）エレガンスストレッチ（夜クラス）
- 2 2（火）バレエアライメント／バレエ 1
- 2 3（水）ポアントスクール／ジュニアバレエ

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

5 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

1 0 ・ 2 4 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

特別企画

「14days Ballet Challenge Autumn」 *詳細はウェブサイトをご覧ください。

2 7 日（日） 14:00 -