

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

## 29 (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

18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・23日 (木) 19:30 - 21:15 講師 土井由希子 受講料 ¥3,500 (税込) 定員8名

 クラスタイトル変更のお知らせ

4月から下記のクラスのクラスタイトルが変わります

バレエ・シンプル → バレエ・エクспレッション 1 Ballet Expression I

シンプルなアンシェヌマン (動きの組み合わせ) を音楽に合わせて踊るバレエクラスです。

バレエ (月・金・土) → バレエ・エクспレッション 2 Ballet Expression II

バレエ・エクспレッション1を発展させたクラスです。

より長いアンシェヌマンで動きのつながりやバレエ表現の踊りを楽しむクラスです。