

クラス説明

📖バレエ超入門 (120分・特別レッスン)

… バレエがはじめての方向けの、ポジションなど説明が多く、身体の修正ができるクラス。

♡ バレエヨガで全身をゆっくりほぐし、正しい身体の使い方を『ゆっくり理解』して【学びたい・学び直したい】初心者・経験者の方も。

♡ バレエの立ち方・姿勢から、クラシックバレエの超基礎を【正しく身に付けたい】方。

※メンテナンスパレエヨガ … 柔軟性を『正しく・安全に・美しく』高めたい方。 ゆっくりお身体を柔らかくし、整えたい方にも。

※【体験レッスンの方】のご受講は、120分受講のみとなります。

※【会員様】は、ご希望者のみのご参加《別途料金550円/当日支払い》も可能です。

※ 単独受講不可。

📖バレエ入門 ※(90~100分) … 初心者(ポジションが分かる程度)の方~プランクが長い方向けクラス。

♡バレエの立ち方・姿勢から、正しい身体の使い方・バレエの基礎を身に付けたい方、お身体を整えたい経験者の方にも。

※ お時間が延長する事がございます。

※ 120分クラスよりも、ポジションなどの説明が少なく、レッスンが早く進みます。(バレエ未経験の方は120分クラスがおすすめです)

★バレエ超基礎(100分) … 入門クラスのレッスン、【立ち方・超基礎の身体の使い方】に少し慣れて来られた方向けのクラス。

説明が少なくなり、バーレッスンの動きが多くなります。【基礎レベルをさらにレベルアップ】していくクラスです。

7月

2024年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
					※10:00-11:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : 16:00-17:30 120分・特別レッスン 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方を ♡🌱ゆっくり学べる♡ リラックスバレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : ※17:30-18:00 ♡ゆっくりほぐす♡ 柔らかくなる 'メンテナンス'バレエヨガ ※《別料金》 注) 体験の方は、 120分 受講のみとなります。	10:00-11:30 120分・特別レッスン 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方を ♡🌱ゆっくり学べる♡ リラックスバレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : ※11:30-12:00 ♡ゆっくりほぐす♡ 柔らかくなる 'メンテナンス'バレエヨガ ※《別料金》 注) 体験の方は、 120分 受講のみとなります。
	19:00-20:40 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ超基礎	19:00-20:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門	19:00-20:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門			
8	9	10	11	12	13	14
					※10:00-11:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : 16:00-17:30 120分・特別レッスン 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方を ♡🌱ゆっくり学べる♡ リラックスバレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : ※17:30-18:00 ♡ゆっくりほぐす♡ 柔らかくなる 'メンテナンス'バレエヨガ ※《別料金》 注) 体験の方は、 120分 受講のみとなります。	10:00-11:30 120分・特別レッスン 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方を ♡🌱ゆっくり学べる♡ リラックスバレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : ※11:30-12:00 ♡ゆっくりほぐす♡ 柔らかくなる 'メンテナンス'バレエヨガ ※《別料金》 注) 体験の方は、 120分 受講のみとなります。
	19:00-20:40 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ超基礎	19:00-20:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門	19:00-20:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門			
15	16	17	18	19	20	21
					10:00-11:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : 16:00-17:30 120分・特別レッスン 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方を ♡🌱ゆっくり学べる♡ リラックスバレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : ※17:30-18:00 ♡ゆっくりほぐす♡ 柔らかくなる 'メンテナンス'バレエヨガ ※《別料金》 注) 体験の方は、 120分 受講のみとなります。	10:00-11:30 120分・特別レッスン 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方を ♡🌱ゆっくり学べる♡ リラックスバレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : ※11:30-12:00 ♡ゆっくりほぐす♡ 柔らかくなる 'メンテナンス'バレエヨガ ※《別料金》 注) 体験の方は、 120分 受講のみとなります。
	19:00-20:40 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ超基礎	19:00-20:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門	19:00-20:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門			
22	23	24	25	26	27	28
					※10:00-11:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : 16:00-17:30 120分・特別レッスン 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方を ♡🌱ゆっくり学べる♡ リラックスバレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : ※17:30-18:00 ♡ゆっくりほぐす♡ 柔らかくなる 'メンテナンス'バレエヨガ ※《別料金》 注) 体験の方は、 120分 受講のみとなります。	10:00-11:30 120分・特別レッスン 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方を ♡🌱ゆっくり学べる♡ リラックスバレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門 : ※11:30-12:00 ♡ゆっくりほぐす♡ 柔らかくなる 'メンテナンス'バレエヨガ ※《別料金》 注) 体験の方は、 120分 受講のみとなります。
	19:00-20:40 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ超基礎	19:00-20:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門	19:00-20:30(40) 呼吸法でリラックス~ きれいになる身体の使い方 バレエヨガ & 🌱きれいになるバレエ入門			
29	30	31				
5週目お休み	5週目お休み	5週目お休み				

※会員様は、ご予約不要です。(チケットの方・振替え・追加レッスン含む)

スケジュール・お知らせ(ホームページより)をご確認の上、直接レッスンにお越し下さい。(入室可能時間は20分前です。)

※体験レッスンの方のみ、ご予約をお願いいたします。