

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、**姿勢・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。

：

※メンテナンスバレエヨガ (120分特別レッスンの後半30分)

… **柔軟性を『安全に』さらに『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、メンテナンスバレエヨガを含む**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。

※ お時間が延長する事がございます。

📖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、**ベースの動き**が多くなり、**レッスンが早く進みます。**【**基礎レベルをさらにレベルアップ**】していくクラスです。

10月

2024年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
						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 ♡👉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超入門 ： ※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			
7	8	9	10	11	12	13
					※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 ♡👉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超入門 ： ※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 ♡👉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超入門 ： ※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			
14	15	16	17	18	19	20
					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 ♡👉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超入門 ： ※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 ♡👉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超入門 ： ※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			
21	22	23	24	25	26	27
					※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 ♡👉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超入門 ： ※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 ♡👉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超入門 ： ※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			
28	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。