クラス説明

🔰バレエ超入門　（120分特別レッスンの前半）　…　🔰バレエ未経験の方向け・体験向けクラス

◎バレエ未経験の方向けに、ポジションなど説明が多く、経験者の方も姿勢・身体の修正ができるクラス。

♡　呼吸法でリラックスし、バレエヨガで全身をゆっくりほぐしながら、同時に
正しい身体の使い方を『ゆっくり身体で理解』してきます。　【０から学びたい・学び直したい】初心者・経験者の方にも。

♡　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　（後半30分）　…　前半のバレエで温まった筋肉をゆっくりほぐし、柔らかくしていくクラス。

◎バレエのレッスンの後は、身体が温まっているため、一番【身体が柔らかくなる】タイミングです◎

♡　お身体をさらに柔らかくして整えたい方。　バレエのために、柔軟性をさらに『安全に』『美しく』高めたい方にもオススメです。

※【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（ポジションや基本の動きが分かる程度）の方～ブランクが長い方向けクラス。

♡　呼吸法でリラックスし、バレエヨガで正しい身体の使い方を身に付けます。お身体を整えたい経験者の方にも。

♡　バレエの立ち方・姿勢から、バレエの基礎を身に付けたい方。

※　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。（バレエ未経験の方の体験レッスンは、120分特別クラスがおすすめです）

※　お時間が延長する事がございます。

★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】に慣れて来られた方向けのクラス。

説明が少なく、バーレッスンの動きが多くなり、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。

5月

2025年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
					10:00~11:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ入門~超基礎	10:00~11:30 《120分特別レッスン》 ♡🔰ゆっくり学ぶ♡ リラックスバレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ超入門 （お時間延長する事があります。）
						※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》 （体験は120分のみ）
					16:00~17:30 《120分特別レッスン》 ♡🔰ゆっくり学ぶ♡ リラックスバレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ超入門 （お時間延長する事があります。）	
					※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》 （体験は120分のみ）	
			19:00~20:30(40) バレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ入門			
5	6	7	8	9	10	11
					10:00~11:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ入門~超基礎	10:00~11:30 《120分特別レッスン》 ♡🔰ゆっくり学ぶ♡ リラックスバレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ超入門 （お時間延長する事があります。）
						※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》 （体験は120分のみ）
					16:00~17:30 《120分特別レッスン》 ♡🔰ゆっくり学ぶ♡ リラックスバレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ超入門 （お時間延長する事があります。）	
					※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》 （体験は120分のみ）	
	19:00~20:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ超基礎	19:00~20:30(40) バレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ入門	19:00~20:30(40) バレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ入門			
12	13	14	15	16	17	18
					10:00~11:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ入門~超基礎	10:00~11:30 《120分特別レッスン》 ♡🔰ゆっくり学ぶ♡ リラックスバレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ超入門 （お時間延長する事があります。）
						※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》 （体験は120分のみ）
					16:00~17:30 《120分特別レッスン》 ♡🔰ゆっくり学ぶ♡ リラックスバレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ超入門 （お時間延長する事があります。）	
					※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》 （体験は120分のみ）	
	19:00~20:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ超基礎	19:00~20:30(40) バレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ入門	19:00~20:30(40) バレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ入門			
19	20	21	22	23	24	25
					10:00~11:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ入門~超基礎	10:00~11:30 《120分特別レッスン》 ♡🔰ゆっくり学ぶ♡ リラックスバレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ超入門 （お時間延長する事があります。）
						※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》 （体験は120分のみ）
					16:00~17:30 《120分特別レッスン》 ♡🔰ゆっくり学ぶ♡ リラックスバレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ超入門 （お時間延長する事があります。）	
					※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》 （体験は120分のみ）	
	19:00~20:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ超基礎	19:00~20:30(40) バレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ入門	19:00~20:30(40) バレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ入門			
26	27	28	29	30	31	
			5週目お休み	5週目お休み	5週目お休み	
	19:00~20:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ超基礎	19:00~20:30(40) バレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ入門				

※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。（20分より前は入室して頂けませんのでご了承下さいませ。）

※体験レッスンの方のみ、ご予約をお願いいたします。