

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。

※メンテナンスバレエヨガ (120分特別レッスンの後半30分)

… 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、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~blank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、パ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。

8月

2024年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
					※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	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。
			19:00~20:30(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		※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。	
5	6	7	8	9	10	11
					※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	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。
			19:00~20:30(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		※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。	
	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			
12	13	14	15	16	17	18
					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	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。
			19:00~20:30(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		※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。	
	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			
19	20	21	22	23	24	25
					※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	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。
			19:00~20:30(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		※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。	
	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			
26	27	28	29	30	31	
			5週目お休み		5週目お休み	
	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				

※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。