

4月

2024年

●日曜のみ120分特別レッスン

※【体験レッスン】のご受講は、120分受講のみとなります。

※【会員様】11:30～メンテナンスバレエヨガは、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。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
					10:00-11:30 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》 ※体験の方は120分受講 のみとなります。
	19:00-20:30 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	19:00-20:30 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 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 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》 ※体験の方は120分受講 のみとなります。
	19:00-20:30 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	19:00-20:30 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 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 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》 ※体験の方は120分受講 のみとなります。
	19:00-20:30 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	19:00-20:30 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 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 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》 ※体験の方は120分受講 のみとなります。
	19:00-20:30 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	19:00-20:30 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 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					
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・初回の方のみ、ご予約をお願いいたします。

クラス説明

👉超入門(バレエ未経験～2年程度) … まったくはじめての未経験の方・体験向けの、説明が多く、身体の修正ができるクラス。

♡バレエの立ち方・超基礎から、身体の使い方を学びたい方。ゆっくり理解・修正しながらお身体を整えたい・ほぐしたい経験者の方も。

👉入門(バレエ未経験～2年程度) … 体験向けクラス。お身体を整えたい経験者の方にも。

★オールレベル1 … レッスン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、動きが少し多くなります。