

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)

★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。

9月

2024年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1 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。
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。	8 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。
9	10 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	11 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 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	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。	15 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。
16	17 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	18 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 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	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。	22 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。
23	24 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	25 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 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	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。	29 5週目お休み
30						

※**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。