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。

4月

2025年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	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		10:00~11:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ 入門～超基礎 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）	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）
7	8	9	10	11	12	13
	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		10:00~11:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ 入門～超基礎 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）	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）
14	15	16	17	18	19	20
	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		10:00~11:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ 入門～超基礎 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）	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）
21	22	23	24	25	26	27
	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		10:00~11:40 バレエヨガ & ★きれいになるバレエ 入門～超基礎 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）	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）
28	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。）

※体験レッスンの方のみ、ご予約をお願いいたします。