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。

3月

2025年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
					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
					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)	♡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)
3	4	5	6	7	8	9
					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
					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)	♡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			
10	11	12	13	14	15	16
					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
					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)	♡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			
17	18	19	20	21	22	23
					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
					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)	♡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			
24	25	26	27	28	29	30
					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	19:00~20:30(40) バレエヨガ & 🔰きれいになるバレエ 入門			
31						

※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。