

# 2020年度クラス案内

月	火	水	木	金	土
		10:15～11:45 シェイプボディ (担当:愛佳) 対象:Jr.Ⅱ～ 会員1700円 非会員2000円 ※月2回開催 要予約	10:30～11:30 ボディメンテナンス 対象:Jr.Ⅱ～ 会員1600円 非会員1900円  11:40～12:40 大人バレエ 対象:Jr.Ⅲ～ 会員1600円 非会員1900円  変更 12:45～13:15 ポワントクラス 対象:直前のクラスを 受講者の中で希望者 会員無料 非会員500円		13:00～14:15 バレエC 対象:キッズ～Jr.Ⅰ 会員1800円 非会員2100円 変更 14:30～16:00 バレエB 対象:Jr.Ⅰ～ 会員2000円 非会員2300円 New 16:10～16:40 ポワントクラス① 対象:直前のクラス受講者 の中でJr.Ⅱ以上の希望者 会員無料 非会員500円 変更 17:00～18:30: バレエA 対象:Jr.Ⅱ～ 会員2100円 非会員2400円  18:40～19:10 ポワントクラス② 対象:直前のクラス受講者 の中でJr.Ⅱ以上の希望者 会員無料 非会員500円
	13:00～14:30 ジャイロキネシス 対象:Jr.Ⅱ～ 1クラス会員2000円 非会員2300円				
	16:00～17:00 キッズバレエ 対象:キッズ 会員1500円 非会員1800円 New	New 16:00～17:00 キッズバレエ 対象:キッズ 会員1500円 非会員1800円		New 16:00～17:15 バレエC 対象:キッズ～Jr.Ⅰ 会員1800円 非会員2100円	
	17:15～18:45 バレエB 対象:Jr.Ⅰ～ 会員2000円 非会員2300円	17:15～18:45 バレエB 対象:Jr.Ⅰ～ 会員2000円 非会員2300円		17:30～19:00 バレエB 対象:Jr.Ⅰ～ 会員2000円 非会員2300円	
	19:00～20:30 バレエA 対象:Jr.Ⅱ～ 会員2000円 非会員2300円	19:00～20:00 ボディメンテナンス 対象:Jr.Ⅱ～ 1クラス会員1600円 非会員1900円		19:05～19:35 ポワントクラス① 対象:直前のクラス受講者 の中でJr.Ⅱ以上の希望者 会員無料 非会員500円	
	20:35～21:05 ポワントクラス② 対象:直前のクラス受講者 の中でJr.Ⅱ以上の希望者 会員無料 非会員500円	20:10～21:10 大人バレエ 対象:Jr.Ⅲ～ 会員1600円 非会員1900円		★自主練可能時間 19:40～21:00 (要予約)	

個人レッスン (60分5000円) …ご希望の方は1週間前までにご連絡のうえ、お申し込み下さい。  
 自主練 (30分100円) …ご希望の方は2日前までにご連絡の上、お申し込み下さい。  
 ※詳しくは教師までお尋ねください

☆キッズ…3歳～6歳の未就学児  
 ☆Jr.Ⅰ…小学1年生～3年生  
 ☆Jr.Ⅱ…小学4年生～6年生  
 ☆Jr.Ⅲ…中学生  
 ☆Jr.S…高校生

シェイプボディ…アニマルフロー、バレトン、ストレッチーズ等、参加者に合わせた内容で健康的な体を目指し、身体能力や体力の向上、ダイエットにも効果的なクラス  
 キッズバレエ…”バレエを知る、楽しむ”というテーマをもとに、子供ができるだけ飽きないようにストレッチやバレエの動きを楽しみながら覚えていくレッスン  
 バレエC…クラシックバレエのポジションや動きなど、基本中の基本を身につけていくクラス。小学生の初心者の子はまずはこちらのクラスがオススメ  
 バレエB…クラシックバレエの基礎を中心に丁寧にやっていくクラス  
 バレエA…クラシックバレエの基礎から応用までを行うクラス  
 大人バレエ…優雅なピアノ曲に合わせて、クラシックバレエの動作で美しい体のラインや動きを身につけていく、これからバレエを始める方も経験者も楽しめるクラス  
 ポワントクラス…トウシューズを既に履いている方、履くことを目指している方向けに履き方、トウシューズを履く為の足裏等の筋力アップトレーニング、ポワントワークを行うレッスン  
 ※ポワントクラス①はポワントまたはプレトウの初心者向け、ポワントクラス②は慣れてきた方向けのクラス  
 ボディメンテナンス…普段はあまり意識することがない体の隅々までをマッサージやストレッチ、筋トレで体のコンディショニングを整えるレッスン  
 ジャイロキネシス…元バレエダンサーが考案した呼吸に合わせて円や螺旋(ジャイロ)の動きで背骨にアプローチし、全身の柔軟性を高めながら体幹も鍛えていくレッスン