

2025.10 THE TOKYO BALLET SCHOOL Lesson Schedule

●大人のためのクラス (チケット制) ●

月	火	水	木	金	土	日
		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
		10:00-11:30 初級 木村 和夫	10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:00-11:00 バレエストレッヂ 永田 雄大	10:10-11:10 ゼロ初級 芹澤 創	
		19:40-21:10 初中級 後藤 健太朗	19:40-21:10 ヴァリエーション★4回目 上田 実歩	17:20-18:20 ゼロ初級 上田 実歩	11:15-12:45 初中級 森田 雅順	
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:15-11:15 ゼロ初級 政本 納美	10:00-11:30 初級 南江 祐生	10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:00-11:00 バレエストレッヂ 永田 雄大	10:10-11:10 ゼロ初級 芹澤 創	
20:00-21:10 ゼロ初級+a 森田 雅順	19:40-20:40 ポイント入門 福田 天音	19:40-21:10 初中級 芹澤 創	19:40-21:10 ヴァリエーション★5回目 上田 実歩	19:30-21:00 初中級 森田 雅順	11:15-12:45 初中級 森田 雅順	
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:15-11:15 ゼロ初級 政本 納美	10:00-11:30 初級 後藤 健太朗	10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:00-11:00 バレエストレッヂ 永田 雄大	10:10-11:10 ゼロ初級 芹澤 創	
20:00-21:00 ストレッチ＆ボディコンディショニング 片岡 千尋					11:15-12:45 初中級 森田 雅順	
20:00-21:10 ゼロ初級+a 森田 雅順	19:40-20:40 ポイント入門 福田 天音	19:40-21:10 初中級 南江 祐生	19:40-21:10 ヴァリエーション★6回目 上田 実歩	19:30-21:00 初中級 森田 雅順	16:45-18:15[18:15-18:45] 初級【オプションポイント】 福田 天音	
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:15-11:15 ゼロ初級 政本 納美	10:00-11:30 初級 芹澤 創	10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:00-11:00 バレエストレッヂ 永田 雄大	10:10-11:10 ゼロ初級 芹澤 創	
20:00-21:00 ストレッチ＆ボディコンディショニング 片岡 千尋				17:20-18:20 ゼロ初級 上田 実歩	11:15-12:45 初中級 森田 雅順	
20:00-21:10 ゼロ初級+a 森田 雅順	19:40-20:40 ポイント入門 福田 天音	19:40-21:10 初中級 後藤 健太朗	19:40-21:10 ヴァリエーション★7回目 上田 実歩	19:30-21:00 初中級 森田 雅順	16:45-18:15[18:15-18:45] 初級【オプションポイント】 福田 天音	
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:15-11:15 ゼロ初級 政本 納美	10:00-11:30 初級 南江 祐生	10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:00-11:00 バレエストレッヂ 永田 雄大		
20:00-21:10 ゼロ初級+a 森田 雅順	19:40-20:40 ポイント入門 福田 天音	19:40-21:10 初中級 芹澤 創	19:40-21:10 ヴァリエーション★8回目 上田 実歩	17:20-18:20 ゼロ初級 上田 実歩		
19:30-21:00 ゼロ初級+a 森田 雅順				19:30-21:00 初中級 森田 雅順		
クラス	内 容				お 知 ら せ	
ストレッチ＆ボディコンディショニング	ストレッチやトレーニングで身体の状態を整え、踊るために身体をつくります。					
バレエストレッヂクラス	バレエの動きを取り入れたストレッヂで、身体の状態を整えます。					
ゼロ初級クラス【ゼロ初級+a】	バレエが初めての方～1年程度の方向け。初めての方、不安な方はこちらから					
初級クラス	基礎的な動きを中心とし、バレエの美しい形を身につけることを目標に90分のレッスンに取り組みます。					
初中級クラス	バレエをもうまくできない方のためのクラス。基礎から発展し、応用的なコンピネーションなども挑戦します。					
中級クラス	本格的にバレエを学びたい方向けのクラス。テクニックや表現にも挑戦し、踊りの質を高めます。					
ヴァリエーションクラス	自安：初級～中級。全10回を自安に様々なヴァリエーションに取り組みます（バレエシューズでもトウシューズでも可）					
ポイント入門クラス	ポイントが初めて・基礎からポイントを学びたい方におすすめのクラス					
オプションポイントクラス（※）	通常レッスンの後に30分間のポイントレッスンを追加することができます。					
					※都合により教師が変更になる場合がございます。 最新のスケジュールについてはHPをご確認ください。	