

# 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 バレエストレッチ 永田 雄大 17:20-18:20 ゼロ初級 上田 実歩 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	10:10-11:10 ゼロ初級 芹澤 創 11:15-12:45 初中級 森田 雅順 16:45-18:15[18:15-18:45] 初級【オプションポワント】 福田 天音	
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 絵美	10:00-11:30 初級 南江 祐生	10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大 17:20-18:20 ゼロ初級 上田 実歩 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	10:10-11:10 ゼロ初級 芹澤 創 11:15-12:45 初中級 森田 雅順 16:45-18:15[18:15-18:45] 初級【オプションポワント】 福田 天音	
20:00-21:10 ゼロ初級+α 森田 雅順	19:40-20:40 ポワント入門 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			
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 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	10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美	10:00-11:30 初級 後藤 健太郎	10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大	10:10-11:10 ゼロ初級 芹澤 創 11:15-12:45 初中級 森田 雅順 16:45-18:15[18:15-18:45] 初級【オプションポワント】 福田 天音	
20:00-21:10 ゼロ初級+α 森田 雅順	19:40-20:40 ポワント入門 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		
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 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	10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美	10:00-11:30 初級 芹澤 創	10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大 17:20-18:20 ゼロ初級 上田 実歩 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	10:10-11:10 ゼロ初級 芹澤 創 11:15-12:45 初中級 森田 雅順 16:45-18:15[18:15-18:45] 初級【オプションポワント】 福田 天音	
20:00-21:10 ゼロ初級+α 森田 雅順	19:40-20:40 ポワント入門 福田 天音	19:40-21:10 初中級 後藤 健太郎	19:40-21:10 ヴァリエーション★7回目 上田 実歩			
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 絵美	10:00-11:30 初級 南江 祐生	10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大 17:20-18:20 ゼロ初級 上田 実歩 19:30-21:00 初中級 森田 雅順		
20:00-21:10 ゼロ初級+α 森田 雅順	19:40-20:40 ポワント入門 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			
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、踊るための身体をつくれます。			※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。		
バレエストレッチクラス	バレエの動きを取り入れたストレッチで、身体の状態を整えます。					
ゼロ初級クラス【ゼロ初級+α】	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	バレエをもっとうまくしたい方のためのクラス。基礎から発展し、応用的なコンビネーションなどにも挑戦します。					
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	目安：初級〜中級。全10回を目安に様々なヴァリエーションに取り組みます（バリエーションでもトウシューズでも可）					
ポワント入門クラス	ポワントが初めて・基礎からポワントを学びたい方におすすめのクラス					
オプションポワントクラス（※）	通常レッスンの後に30分間のポワントレッスンを追加することができます。					