

2026.1 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
			1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
			休講	休講	休講	
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
休講	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 17:20-18:30 ゼロ初級+α 上田 実歩 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	10:30-11:30 ゼロ初級 芹澤 創 11:40-13:10 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】 森田 雅順	
1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18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 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 17:20-18:30 ゼロ初級+α 上田 実歩 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	10:30-11:30 ゼロ初級 芹澤 創 11:40-13:10 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 福田 天音	20:00-21:00 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	19:30-21:00 初中級 森田 雅順		
1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
10:00-11:30 初級 森田 雅順 20:00-21:00 バレエストレッチ 森田 雅順 20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音	10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美	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	10:30-11:30 ゼロ初級 芹澤 創 11:40-13:10 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	
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1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 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 17:20-18:30 ゼロ初級+α 上田 実歩 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	10:30-11:30 ゼロ初級 芹澤 創 11:40-13:10 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 福田 天音	20:00-21:00 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★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ります。			【ヴァリエーションクラス】		
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。			11月27日～「バキータ」よりヴェスタールカのヴァリエーション※全8回		
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（+αは10分お時間を延長し、70分クラスとなっております。）			【ご注意】		
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。			1月より旧チケットはご利用いただけませんのでお気を付けください。		
初中級クラス	バレエをもっとうまくなり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。			※1月19日(月)「バレエストレッチ」のみ旧チケットがご利用いただけます		
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（バレエシューズでもトウシューズでも可） 女性限定					
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 女性限定					
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。（※必ず直前のレッスンをご受講ください。） 女性限定			※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。		