

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 17:20-18:30 ゼロ初級+a 上田 実歩 | 10:30-11:30 ゼロ初級 芹澤 創 11:40-13:10 初中級 森田 雅順 | |
| | 20:00-21:00 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 | 16:45-18:15[18:15-18:45] 初級【オプションポイント】 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 |
| 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 バレエストレッヂ 永田 雄大 17:20-18:30 ゼロ初級+a 上田 実歩 | 10:30-11:30 ゼロ初級 芹澤 創 11:40-13:10 初中級 森田 雅順 | |
| | 20:00-21:10 ゼロ初級+a 福田 天音 | 20:00-21:00 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★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 |
| | 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 | 1月24日 |
| 10:00-11:30 初級 森田 雅順 20:00-21:00 バレエストレッヂ 森田 雅順 | 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 バレエストレッヂ 永田 雄大 17:20-18:30 ゼロ初級+a 上田 実歩 | 10:30-11:30 ゼロ初級 芹澤 創 11:40-13:10 初中級 森田 雅順 | |
| | 20:00-21:10 ゼロ初級+a 福田 天音 | 20:00-21:00 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★7回目 上田 実歩 | | 16:45-18:15[18:15-18:45] 初級【オプションポイント】 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 20:00-21:10 ゼロ初級+a 福田 天音 | 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 バレエストレッヂ 永田 雄大 17:20-18:30 ゼロ初級+a 上田 実歩 | 10:30-11:30 ゼロ初級 芹澤 創 11:40-13:10 初中級 森田 雅順 | |
| | 20:00-21:00 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★8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 | |
| 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。 | | | | 【ヴァリエーションクラス】 11月27日～「バキータ」よりヴェスタークルカのヴァリエーション※全8回 | |
| 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。 | | | | 【ご注意】 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。 ※1月19日(月)「バレエストレッヂ」のみ旧チケットがご利用いただけます | |
| 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 (+ aは10分お時間を延長し、70分クラスとなっております。) | | | | ※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。 | |
| 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。 | | | | | |
| 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（バレエシーズでもトウシューズでも可） 女性限定 | | | | | |
| 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 女性限定 | | | | | |
| 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。（※必ず直前のレッスンをご受講ください。） 女性限定 | | | | | |