

# 2026.3 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
						3月1日
3月2日 10:00-11:30 初級 森田 雅順	3月3日 10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美	3月4日 10:00-11:30 初級 木村 和夫	3月5日 10:00-11:30 初級 森田 雅順	3月6日 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	3月7日 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	3月8日 15:30-17:00 大人のためのクラス勉強会 配役のためのクラスレッスン①
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★4回目 上田 実歩	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 森田 雅順 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	3月9日 10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 中級 森田 雅順 20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音	3月10日 10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美
3月9日 10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 中級 森田 雅順 20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音	3月10日 10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美	3月11日 10:00-11:30 初級 後藤 健太郎	3月12日 10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:50-21:20 中級 平木 菜子 19:40-21:10 ヴァリエーション★5回目 上田 実歩	3月13日 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 森田 雅順 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	3月14日 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	3月15日 13:20-14:50 大人のためのクラス勉強会 配役のためのクラスレッスン②
3月16日 10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 中級 森田 雅順 20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音	3月17日 10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美	3月18日 10:00-11:30 初級 芹澤 創	3月19日 10:00-11:30 初級 森田 雅順	3月20日 17:20-18:30 ゼロ初級+α 上田 実歩 19:30-21:00 初中級 上田 実歩	3月21日 10:30-11:30 ゼロ初級 森田 雅順 11:40-13:10 初中級 森田 雅順	3月22日 13:20-14:50 中級 森田 雅順
3月23日 10:00-11:30 初級 森田 雅順	3月24日 10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美	3月25日 18:30-19:30 ゼロ初級 森田 雅順 19:40-21:10 初中級 森田 雅順	3月26日 19:40-21:10 ヴァリエーション★7回目 上田 実歩	3月27日 10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大	3月28日 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	3月29日
3月30日 10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 中級 森田 雅順 20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音	3月31日 10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美					
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ります。				【ヴァリエーションクラス】 2月19日～「パ・ド・カトル」よりのチエリートヴァリエーション ※全10回  【「大人のためのクラス勉強会2026」開催決定！】 詳しくはHPをご確認ください！  ※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（+αは10分お時間を延長し、70分クラスとなっております。）					
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	バレエをもっとまわ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					