# 2026.4　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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4月1日 | 4月2日 | 4月3日 | 4月4日 | 4月5日 |
| | | 10：00-11：30<br>初級<br>木村　和夫 | 10：00-11：30<br>初級<br>森田　雅順 | 10：00-11：00<br>バレエストレッチ<br>永田　雄大 | 10：30-11：30<br>ゼロ初級<br>芹澤　創 | |
| | | | | 17：20-18：30<br>ゼロ初級＋α<br>上田　実歩 | 11：40-13：10<br>初中級<br>森田　雅順 | |
| | | 19：40-21：10<br>初中級<br>南江　祐生 | 19：40-21：10<br>ヴァリエーション★8回目<br>上田　実歩 | 19：30-21：00<br>初中級<br>森田　雅順 | 16:45-18:15【18:15-18:45】<br>初級【オプションポワント】<br>福田　天音 | |
| 4月6日 | 4月7日 | 4月8日 | 4月9日 | 4月10日 | 4月11日 | 4月12日 |
| 10：00-11：30<br>初級<br>森田　雅順 | 10：15-11：15<br>ゼロ初級<br>政本　絵美 | 10：00-11：30<br>初級<br>後藤　健太朗 | 10：00-11：30<br>初級<br>森田　雅順 | 10：00-11：00<br>バレエストレッチ<br>永田　雄大 | 10：30-11：30<br>ゼロ初級<br>芹澤　創 | |
| | | | | 17：20-18：30<br>ゼロ初級＋α<br>上田　実歩 | 11：40-13：10<br>初中級<br>森田　雅順 | |
| 20：00-21：10<br>ゼロ初級＋α<br>福田　天音 | 20:00-21:00<br>ポワント入門<br>福田　天音 | 19：40-21：10<br>初中級<br>芹澤　創 | 19：40-21：10<br>ヴァリエーション★9回目<br>上田　実歩 | 19：30-21：00<br>初中級<br>森田　雅順 | 16:45-18:15【18:15-18:45】<br>初級【オプションポワント】<br>福田　天音 | |
| 4月13日 | 4月14日 | 4月15日 | 4月16日 | 4月17日 | 4月18日 | 4月19日 |
| 10：00-11：30<br>初級<br>森田　雅順 | 10：15-11：15<br>ゼロ初級<br>政本　絵美 | 10：00-11：30<br>初級<br>南江　祐生 | 10：00-11：30<br>初級<br>森田　雅順 | 10：00-11：00<br>バレエストレッチ<br>永田　雄大 | 10：30-11：30<br>ゼロ初級<br>芹澤　創 | |
| 19:40-21:10<br>中級<br>森田　雅順 | | | | 17：20-18：30<br>ゼロ初級＋α<br>森田　雅順 | 11：40-13：10<br>初中級<br>森田　雅順 | |
| 20：00-21：10<br>ゼロ初級＋α<br>福田　天音 | 20:00-21:00<br>ポワント入門<br>福田　天音 | 19：40-21：10<br>初中級<br>後藤　健太朗 | | 19：30-21：00<br>初中級<br>森田　雅順 | 16:45-18:15【18:15-18:45】<br>初級【オプションポワント】<br>福田　天音 | |
| 4月20日 | 4月21日 | 4月22日 | 4月23日 | 4月24日 | 4月25日 | 4月26日 |
| 10：00-11：30<br>初級<br>森田　雅順 | 10：15-11：15<br>ゼロ初級<br>政本　絵美 | 10：00-11：30<br>初級<br>南江　祐生 | 10：00-11：30<br>初級<br>森田　雅順 | 10：00-11：00<br>バレエストレッチ<br>永田　雄大 | 10：30-11：30<br>ゼロ初級<br>岡本　壮太 | |
| | | | | | 11：40-13：10<br>初中級<br>森田　雅順 | |
| 20：00-21：10<br>ゼロ初級＋α<br>福田　天音 | 20:00-21:00<br>ポワント入門<br>福田　天音 | 19：40-21：10<br>初中級<br>芹澤　創 | 19：40-21：10<br>ヴァリエーション★10回目<br>上田　実歩 | | 16:45-18:15【18:15-18:45】<br>初級【オプションポワント】<br>福田　天音 | |
| 4月27日 | 4月28日 | 4月29日 | 4月30日 | | | |
| 10：00-11：30<br>初級<br>森田　雅順 | 10：15-11：15<br>ゼロ初級<br>政本　絵美 | 10：00-11：30<br>初級<br>後藤　健太朗 | 10：00-11：30<br>初級<br>森田　雅順 | | | |
| 19:40-21:10<br>中級<br>森田　雅順 | | | | | | |
| 20：00-21：10<br>ゼロ初級＋α<br>福田　天音 | 20:00-21:00<br>ポワント入門<br>福田　天音 | 19：40-21：10<br>初中級<br>芹澤　創 | | | | |

| クラス | 内容 |
|---|---|
| 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。 |
| 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 |

**お知らせ**

【ヴァリエーションクラス】
2月19日～「パ・ド・カトル」より のチェリートヴァリエーション　※全10回

※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。