

# 2026.6 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
6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7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 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 初級 森田 雅順	10:30-11:30 ゼロ初級 森田 雅順 11:40-13:10 初中級 森田 雅順	
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 南江 祐生	19:40-21:10 ヴァリエーション★5回目 野崎 紗依	16:45-18:15【18:15-18:45】 初級【オプションポワント】 福田 天音		
6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 中級 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 バレエストレッチ 永田 雄大 17:20-18:30 ゼロ初級+α 上田 実歩 19:30-21:00 初級 森田 雅順	10:30-11:30 ゼロ初級 岡本 壮太 11:40-13:10 初中級 森田 雅順	
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 上田 実歩	19:40-21:10 ヴァリエーション★6回目 上田 実歩	16:45-18:15【18:15-18:45】 初級【オプションポワント】 福田 天音		
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 中級 森田 雅順	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 森田 雅順 19:30-21:00 初級 森田 雅順	10:30-11:30 ゼロ初級 岡本 壮太 11:40-13:10 初中級 森田 雅順	
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★7回目 上田 実歩	16:45-18:15【18:15-18:45】 初級【オプションポワント】 野崎 紗依		
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28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	10:30-11:30 ゼロ初級 岡本 壮太 11:40-13:10 初中級 森田 雅順	
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★8回目 上田 実歩	16:45-18:15【18:15-18:45】 初級【オプションポワント】 福田 天音		
6月29日	6月30日					
10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 中級 森田 雅順	10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美					
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					

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】 5月7日～『白鳥の湖』よりオデットのヴァリエーション ※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。
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や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	