

# 2026.7 THE TOKYO BALLET SCHOOL Lesson Schedule

●大人のためのクラス（チケット制）●

## 【お知らせ】

「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） 7月16日～『海賊』よりオダリスク第2ヴァリエーション（全10回）

※ 都合により講師やクラス内容が変更になる場合があります。受講前に必ず公式サイトの上最新情報をご確認ください。

## ■ 7月1日（水）～7月31日（金）

		1（水）	2（木）	3（金）	4（土）	5（日）
		<p>10:00-11:30 初級 木村 和夫</p> <p>19:40-21:10 初中級 芹澤 創</p>	<p>10:00-11:30 初級 森田 雅順</p> <p>19:40-21:10 ヴァリエーション⑨ 上田 実歩</p>	<p>10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大</p> <p>17:20-18:30 ゼロ初級+α 上田 実歩</p> <p>19:30-21:00 初中級 森田 雅順</p>	<p>10:30-11:30 ゼロ初級 岡本 壮太</p> <p>11:40-13:10 初中級 森田 雅順</p> <p>16:45-18:15(18:15-18:45) 初級(オプションポワント) 福田 天音</p>	休
6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	11（土）	12（日）
<p>10:00-11:30 初級 森田 雅順</p> <p>20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音</p>	<p>10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美</p> <p>20:00-21:00 ポワント入門 福田 天音</p>	<p>10:00-11:30 初級 後藤 健太郎</p> <p>19:40-21:10 初中級 芹澤 創</p>	<p>10:00-11:30 初級 森田 雅順</p> <p>19:40-21:10 ヴァリエーション⑩ 上田 実歩</p>	<p>10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大</p> <p>17:20-18:30 ゼロ初級+α 上田 実歩</p> <p>19:30-21:00 初中級 森田 雅順</p>	<p>10:30-11:30 ゼロ初級 岡本 壮太</p> <p>11:40-13:10 初中級 森田 雅順</p> <p>16:45-18:15(18:15-18:45) 初級(オプションポワント) 福田 天音</p>	休
13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）	18（土）	19（日）
<p>10:00-11:30 初級 森田 雅順</p> <p>19:40-21:10 中級 森田 雅順</p> <p>20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音</p>	<p>10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美</p> <p>20:00-21:00 ポワント入門 福田 天音</p>	<p>10:00-11:30 初級 後藤 健太郎</p> <p>19:40-21:10 初中級 芹澤 創</p>	<p>10:00-11:30 初級 森田 雅順</p> <p>19:40-21:10 ヴァリエーション① 上田 実歩</p>	<p>10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大</p> <p>17:50-19:00 ゼロ初級+α 上田 実歩</p> <p>19:30-21:00 初中級 森田 雅順</p>	<p>10:30-11:30 ゼロ初級 芹澤 創</p> <p>11:40-13:10 初中級 森田 雅順</p> <p>16:45-18:15(18:15-18:45) 初級(オプションポワント) 福田 天音</p>	休
20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）	25（土）	26（日）
<p>10:00-11:30 初級 森田 雅順</p> <p>19:40-21:10 中級 森田 雅順</p> <p>20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音</p>	<p>10:15-11:15 ゼロ初級 芹澤 創</p> <p>20:00-21:00 ポワント入門 森田 雅順</p>	<p>10:00-11:30 初級 芹澤 創</p> <p>19:40-21:10 初中級 芹澤 創</p>	<p>10:00-11:30 初級 森田 雅順</p>	<p>10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大</p>	<p>10:30-11:30 ゼロ初級 森田 雅順</p> <p>11:40-13:10 初中級 森田 雅順</p> <p>16:45-18:15(18:15-18:45) 初級(オプションポワント) 野崎 紗依</p>	休
27（月）	28（火）	29（水）	30（木）	31（金）		
<p>10:00-11:30 初級 森田 雅順</p> <p>20:00-21:10 ゼロ初級+α 野崎 紗依</p>	<p>10:15-11:15 ゼロ初級 芹澤 創</p> <p>20:00-21:00 ポワント入門 森田 雅順</p>	<p>10:00-11:30 初級 芹澤 創</p> <p>19:40-21:10 初中級 芹澤 創</p>	<p>10:00-11:30 初級 森田 雅順</p> <p>19:40-21:10 ヴァリエーション② 上田 実歩</p>	<p>10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大</p> <p>17:20-18:30 ゼロ初級+α 上田 実歩</p> <p>19:30-21:00 初中級 森田 雅順</p>		

⚠️ **ご注意ください**  
通常と開講時間が異なるクラスは  
赤色で示しております。

### バレエストレッチ

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。

### 中級

本格的にバレエを学びたい方向けのクラス。テクニクや表現にも挑戦し、踊りの質を高めます。

### ゼロ初級/α

バレエが初めての方へ1年程度の方へ。初めての方、不安な方はこちらから。（ゼロ初級+αは10分お時間を延長し、70分クラスとなっております。）

### ヴァリエーション

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ゥシューズでも可）女性限定

### 初級

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。

### ポワント入門

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

### 初中級

バレエをもっとうまくみ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。

### オプションポワント

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