

2026.9 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」 『海賊』よりオダリスク第2ヴァリエーション（全10回）の5回目から7回目

※ 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最新情報をご確認ください。

■ 9月1日（火）～9月30日（水）

	1（火）	2（水）	3（木）	4（金）	5（土）	6（日）
ご注意ください 通常と開講時間が異なるクラスは赤枠で示しております。	10:15-11:15 ゼロ初級 野崎 紗依 20:00-21:00 ポワント入門 福田 天音	10:00-11:30 初級 南江 祐生 19:40-21:10 初中級 芹澤 創	10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 ヴァリエーション⑤ 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 上田 実歩 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	10:30-11:30 ゼロ初級 古道 貴大 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	休
7（月） 10:00-11:30 初級 森田 雅順 20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音	8（火） 10:15-11:15 ゼロ初級 野崎 紗依 20:00-21:00 ポワント入門 森田 雅順	9（水） 10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 初中級 森田 雅順	10（木） 10:00-11:30 初級 森田 雅順	11（金） 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	12（土） 10:30-11:30 ゼロ初級 森田 雅順 11:40-13:10 初中級 森田 雅順	13（日） 休
14（月） 10:00-11:30 初級 森田 雅順 20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音	15（火） 10:15-11:15 ゼロ初級 野崎 紗依	16（水） 10:00-11:30 初級 後藤 健太郎	17（木） 10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 ヴァリエーション⑥ 上田 実歩	18（金） 10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大 17:50-19:00 ゼロ初級+α 上田 実歩 19:30-21:00 初中級 森田 雅順	19（土） 10:30-11:30 ゼロ初級 古道 貴大 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) 野崎 紗依	20（日） 休
21（月） 休	22（火） 休	23（水） 19:40-21:10 初中級 上田 実歩	24（木） 10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 ヴァリエーション⑦ 上田 実歩	25（金） 10:00-11:00 バレエストレッチ 永田 雄大	26（土） 10:30-11:30 ゼロ初級 古道 貴大 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	27（日） 休
28（月） 10:00-11:30 初級 森田 雅順 20:00-21:10 ゼロ初級+α 福田 天音	29（火） 10:15-11:15 ゼロ初級 政本 絵美 20:00-21:00 ポワント入門 福田 天音	30（水） 10:00-11:30 初級 木村 和夫 19:40-21:10 初中級 芹澤 創				

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。テクニッ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ーシューズでも可）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に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。

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