2026.10　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）8～10回目
『眠れる森の美女』第3幕よりオーロラ姫のヴァリエーション（全10回）初回

※ 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最新情報をご確認ください。

■ 10月1日（木）～ 10月31日（土）

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

バレエストレッチ
バレエの動きを取りい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～1年程度の方向け。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