

2025.12 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
12月1日 10：00-11：30 初級 森田 雅順	12月2日 10：15-11：15 ゼロ初級 政本 絵美	12月3日 10：00-11：30 初級 木村 和夫	12月4日 10：00-11：30 初級 森田 雅順	12月5日 10：00-11：00 バレエストレッチ 永田 雄大 17：20-18：20 ゼロ初級 上田 実歩 19：30-21：00 初中級 森田 雅順	12月6日 10：10-11：10 ゼロ初級 芹澤 創 11：15-12：45 初中級 森田 雅順 16:45-18:15[18:15-18:45] 初級【オプションボワント】 福田 天音	12月7日
20：00-21：10 ゼロ初級+α 野崎 紗依	19：40-20：40 ボワント入門 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★2回目 上田 実歩	12月12日 10：00-11：00 バレエストレッチ 永田 雄大 19：30-21：00 初中級 上田 実歩	12月13日	12月14日
12月8日 10：00-11：30 初級 森田 雅順 20：00-21：00 バレエストレッチ 南江 祐生 20：00-21：10 ゼロ初級+α 森田 雅順	12月9日 10：15-11：15 ゼロ初級 寺内 愛徳 19：40-20：40 ボワント入門 森田 雅順	12月10日 10：00-11：30 初級 上田 実歩 19：40-21：10 初中級 野崎 紗依	12月11日 10：00-11：30 初級 森田 雅順 19：40-21：10 ヴァリエーション★3回目 上田 実歩	12月19日	12月20日	12月21日
12月15日 10：00-11：30 初級 森田 雅順	12月16日 10：15-11：15 ゼロ初級 政本 絵美	12月17日 10：00-11：30 初級 芹澤 創	12月18日 10：00-11：30 初級 森田 雅順	休講	休講	
20：00-21：10 ゼロ初級+α 森田 雅順	19：40-20：40 ボワント入門 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★4回目 上田 実歩			
12月22日 10：00-11：30 初級 森田 雅順 20：00-21：00 バレエストレッチ 野崎 紗依 20：00-21：10 ゼロ初級+α 森田 雅順	12月23日 10：15-11：15 ゼロ初級 寺内 愛徳 19：40-20：40 ボワント入門 森田 雅順	12月24日 10：00-11：30 初級 上田 実歩 19：40-21：10 初中級 野崎 紗依	12月25日 10：00-11：30 初級 森田 雅順 19：40-21：10 ★イベントクラス★初級 小林 十市	12月26日 休講	12月27日 14：20-15：50 ★イベントクラス★初級 小林 十市	12月28日
12月29日	12月30日	12月31日				
休講	休講	休講				
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】	
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。				11月27日～「バキータ」よりヴェスタールカのヴァリエーション※全9回	
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。）				★イベントクラス★初級	
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。				モーリスベジャールバレエ団バレエマスターの【小林十市氏】をお招きいたします。	
初中級クラス	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。				レッスンへご参加の際は別途申し込みが必要となりますのでお気を付けください。	
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）					
ボワント入門クラス	ボワントが初めて・基礎からボワントを学びたい方におすすめのクラス					
オプションボワントクラス（※）	通常レッスンの後に30分間のボ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。）				※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。	