

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	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:15-11:15 ゼロ初級 政本 純美	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	10:10-11:10 ゼロ初級 芹澤 創	
20:00-21:10 ゼロ初級+a 野崎 紗依	19:40-20:40 ポイント入門 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	17:20-18:20 ゼロ初級 上田 実歩	11:15-12:45 初中級 森田 雅順	
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:15-11:15 ゼロ初級 寺内 愛穂	10:00-11:30 初級 上田 実歩	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	10:10-11:10 ゼロ初級 森田 雅順	
20:00-21:00 バレエストレッチ 南江 純生					11:15-12:45 初中級 森田 雅順	
20:00-21:10 ゼロ初級+a 森田 雅順	19:40-20:40 ポイント入門 森田 雅順	19:40-21:10 初中級 野崎 紗依	19:40-21:10 ヴァリエーション★3回目 上田 実歩	19:30-21:00 初中級 上田 実歩	16:45-18:15(18:15-18:45) 初級【オプションポイント】 野崎 紗依	
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:15-11:15 ゼロ初級 政本 純美	10:00-11:30 初級 芹澤 創	10:00-11:30 初級 森田 雅順		休講	休講
20:00-21:10 ゼロ初級+a 森田 雅順	19:40-20:40 ポイント入門 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	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
10:00-11:30 初級 森田 雅順	10:15-11:15 ゼロ初級 寺内 愛穂	10:00-11:30 初級 上田 実歩	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				休講	14:20-15:50 ★イベントクラス★初級 小林 十市	
20:00-21:10 ゼロ初級+a 森田 雅順	19:40-20:40 ポイント入門 森田 雅順	19:40-21:10 初中級 野崎 紗依	19:40-21:10 ★イベントクラス★初級 小林 十市			
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。	
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+a】	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 (+ a)は10分お時間を延長し、70分クラスとなっております。	【ヴァリエーションクラス】 11月27日～「バキータ」よりヴェスターのヴァリエーション※全9回
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。	★イベントクラス★初級
初中級クラス	バレエをもっと楽し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。	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。
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。	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ください。
ヴァリエーションクラス	自安：初級～中級。全10回を自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）	※都合により教師が変更になる場合がございます。
ポイント入門クラス	ポイントが初めて・基礎からポイントを学びたい方におすすめのクラス	最新のスケジュールについてはHPをご確認ください。
オプションポイントクラス（※）	通常レッスンの後に30分間のポイ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。）	