2026.12　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」『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）6～8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。

■ 12月1日（火）～ 12月31日（木）

	1（火） 10:15-11:15 ゼロ初級 河合 眞里 20:00-21:00 ポワント入門 福田 天音	2（水） 10:00-11:30 初級 木村 和夫 19:40-21:10 初中級 芹澤 創	3（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	4（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	5（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	6（日） 休
7（月） 10:00-11:30 初級 森田 雅順	8（火） 休	9（水） 休	10（木） 10:00-11:30 初級 森田 雅順	11（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	12（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) 河合 眞里	13（日） 休
14（月） 10:00-11:30 初級 森田 雅順 19:40-21:10 中級 古道 貴大 20:00-21:10 ゼロ初級＋α 河合 眞里	15（火） 10:15-11:15 ゼロ初級 西村 真由美 20:00-21:00 ポワント入門 福田 天音	16（水） 10:00-11:30 初級 後藤 健太朗 19:40-21:10 初中級 南江 祐生	17（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	18（金） 休	19（土） 休	20（日） 休
21（月） 10:00-11:30 初級 森田 雅順 20:00-21:10 ゼロ初級＋α 福田 天音	22（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	23（水） 10:00-11:30 初級 西村 真由美 19:40-21:10 初中級 芹澤 創	24（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	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	27（日） 休
28（月） 休	29（火） 休	30（水） 休	31（木） 休			

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