

# 品川高輪台教室スケジュールのご案内

2017年 9月 14日現在

月	火	水	木	金	土	日	
						<b>予</b> パワーボディ メイクヨガ 【予約制】 9:30-10:30	
<b>F</b> コンフォタブル バレエ 10:30-11:55	<b>F</b> ライフバレエ 11:15-12:15	フリーチケット受講可能レッスン		<b>F</b> ストレッチ & コアトレ 【予約制】 11:15-12:15	<b>F</b> プレミアム バレエストレッチ 【予約制】 11:15-12:15	入門B 毎月第一土曜休み 10:45-12:15	<b>予</b> プレミアム バレエストレッチ 【予約制】 11:00-12:00
<b>F</b> 入門A 12:10-13:35	<b>F</b> コンフォタブル バレエ 12:30-13:55	<b>F</b> プレミアム バレエストレッチ 【予約制】 12:40-13:40	<b>F</b> コンフォタブル バレエ 12:30-13:55	<b>F</b> 入門A 12:30-13:55	コンフォタブル バレエ 12:30-13:55	コンフォタブル バレエ 12:20-13:45	
<b>F</b> 入門B 13:50-15:20	<b>F</b> 入門A 14:20-15:45	<b>F</b> コンフォタブル バレエ 13:50-15:25	<b>F</b> 入門A 14:20-15:45	<b>F</b> 入門B 14:20-15:50	入門A 14:10-15:35	入門A 14:05-15:30	
			ポイント 基礎 16:00-17:00		入門B 16:00-17:30	コンフォタブル バレエ 16:00-17:25	
					ポイント 初級 17:45-18:45	入門A 17:40-19:05	
<b>予</b> プレミアム バレエストレッチ 【予約制】 18:30-19:30	コンフォタブル バレエ 18:05-19:30		入門A 18:05-19:30	入門A 18:30-19:55	<b>予</b> プレミアム バレエストレッチ 【予約制】 19:00-20:00	入門B 19:20-20:50	
入門A 19:45-21:10	入門A 19:45-21:10	コンフォタブル バレエ 19:30-20:55	入門B 19:45-21:15	入門B 20:10-21:40			
			7/6~11/2まで 発表会リハーサルのため休講				

※スタジオ・講師の都合により、担当講師代講、あるいはレッスンが休講になる場合がございます。  
 バレザナンス公式ホームページ・Twitter・メールマガジンなどでご確認ください。(メルマガ登録をオススメしています)

※ **予** 【予約必須クラス】 バレエストレッチ・ヨガクラスはマット数などの都合上、完全予約制となっております。  
 公式HPより12時間前までにご予約してお越しく下さい。会員様の予約キャンセルはマイページから行えます。  
 非会員様は[代表]03-6450-3412までご連絡ください。バレエ会員入会済みの方は、ヨガスタジオ入会金不要、通常チケットご受講可能です。

# 横浜桜木町教室スケジュールのご案内

月	火	水	木	金	土	日
	フリーチケット受講可能レッスン		F バレエにも繋がる ボディコントロールヨガ 【予約制】 10:00-11:00			
F フラダンス (ビギナー) 11:00-12:00	F ライフバレエ 11:40-12:40	F プレミアム バレエストレッチ 【予約制】 11:40-12:40	F 入門B 11:20-12:50	F コンフォタブル バレエ 11:00-12:25	オープン 11:00-12:30	ベリーダンス ビギナー 11:00-12:00
F フラダンス ([ホイケ] アドバンス) 12:15-13:15	F コンフォタブル バレエ 13:00-14:25	F 入門A 13:00-14:25	F コンフォタブル バレエ 13:00-14:25	F 入門A 12:45-14:10	入門A 12:45-14:10	コンフォタブル バレエ 12:45-14:10
F プレミアム バレエストレッチ 【予約制】 13:40-14:40	F 入門A 14:50-16:15	F 入門B 14:50-16:20	F 入門A 14:50-16:15	第2・第4週のみ開催 まったく初めての ポアント 【予約制】 14:30-15:30	入門B 14:35-16:05	入門A 14:35-16:00
F コンフォタブル バレエ 15:00-16:25 9月末で終了					コンフォタブル バレエ 16:20-17:45	入門B 16:20-17:50
					入門A 18:10-19:35	ポアント 初級 18:05-19:05
	入門A 18:30-19:55 9月末で終了	コンフォタブル バレエ 18:20-19:45	入門B 18:15-19:45	入門A 18:30-19:55		
リセット フローヨガ 【予約制】 20:15-21:15	入門B 20:00-21:25	コンフォタブル バレエ 19:30-20:55	入門A 20:00-21:25	中上級者向け アダジオクラス ※入門Bレベル以上対象 20:00-21:30		
	7/6～11/2 まで発表会リハーサルのため休講					

※スタジオ・講師の都合により、担当講師代講、あるいはレッスンが休講になる場合がございます。  
バレザンダンス公式ホームページ・Twitter・メールマガジンなどでご確認ください。(メルマガ登録をオススメしています)

※**予**【予約必須クラス】 バレエストレッチ・ヨガクラスはマット数などの都合上、完全予約制となっております  
HPよりレッスンの12時間前までにご予約してお越しください。会員様の予約キャンセルはマイページから行えます。  
非会員様は[代表]03-6450-3412までご連絡ください。バレエ会員入会済みの方は、ヨガスタジオ入会金不要、通常チケットで受講可能です。

# 中目黒 恵比寿・秋葉原スケジュールのご案内

2017年9月14日現在

月

火

水

木

金

土

日

各スタジオの案内図はこちら



**入門A**  
19:30-20:55  
@ 中目黒 ST

@ 秋葉原 ST

コンフォタブル  
バレエ  
16:30-17:55

**入門A**  
18:15-19:40

**入門B**  
20:00-21:30

2017年9月14日現在

バレエ会員の方も、もちろん下記クラス全て受講可能です

月	火	水	木	金	土	日
<p>横浜桜木町</p> <p>フラダンス (ビギナー)</p> <p>11:00-12:00</p> <p>フラダンス (ホイケ) アドバンス)</p> <p>12:15-13:15</p> <p>横浜桜木町</p> <p>プレミアム バレエストレッチ</p> <p>13:40-14:40</p>		<p>横浜桜木町</p> <p>プレミアム バレエストレッチ</p> <p>11:40-12:40</p> <p>品川高輪</p> <p>プレミアム バレエストレッチ</p> <p>12:40-13:40</p>	<p>横浜桜木町</p> <p>ボディコントロール ヨガ</p> <p>10:00-11:00</p> <p>品川高輪</p> <p>ストレッチ &amp; コアトレ</p> <p>11:15-12:15</p>	<p>品川高輪</p> <p>プレミアム バレエストレッチ</p> <p>11:15-12:15</p>		<p>品川高輪</p> <p>パワーボディ メイクヨガ</p> <p>9:30-10:30</p> <p>品川高輪</p> <p>プレミアム バレエストレッチ</p> <p>11:00-12:00</p> <p>横浜桜木町</p> <p>ベリーダンス ビギナー</p> <p>11:00-12:00</p>
<p>品川高輪</p> <p>プレミアム バレエストレッチ</p> <p>18:30-19:30</p> <p>横浜桜木町</p> <p>リセット フローヨガ</p> <p>20:15-21:15</p>					<p>品川高輪</p> <p>プレミアム バレエストレッチ</p> <p>19:00-20:00</p>	

品川スタジオ案内図はこちら



横浜スタジオ案内図はこちら



横浜桜木町教室

横浜市中区野毛町 3-143  
柴 NIC ハイム野毛山 201  
桜木町徒歩6分  
中央図書館近く。

●横浜中央図書館

- 【受講方法】 ヨガ・ストレッチのレッスンはネットでの予約制となっております（フリーチケットの方も同様）
- 【ご予約方法】 申込・変更・キャンセルは、公式ホームページの予約システムより承っております。急なご連絡はお電話でも受け付けております（代表：03-6450-3412）
- 【スタジオ受付時間】 レッスン開始時刻の30分前より受付を致します。更衣室の使用も30分前からとなります
- 【遅刻に関して】 レッスン開始15分以上遅刻した場合はスタジオに入ることできません。他の受講生様の快適なレッスンの維持のためにも何卒、ご理解の程お願い致します。
- 【レッスン開始後の途中退席に関して】 こちらも他の受講生様の集中力の損害、快適なレッスン維持のためにもご遠慮ください。予めご了承ください。
- 【休講・代講に関して】 先生の急病、怪我、交通機関の乱れなどにより代行・休講となる場合がございます。最新情報はホームページにてご確認ください。

- ◇ベリーダンス：アイソレーション（体の一部を部分的に動かす）の訓練に最適！バレエで固くなりがちな腰を滑らかに動かします。
  - ◇フラダンス：癒しのハワイアンミュージックとハワイ語の意味の解説を交えながら美しい姿勢作り、独特の柔らかな動きを学びます。
- バレエ会員の方は、ヨガ・ベリーダンス・フラダンス入会金不要、通常チケット使用可能です。