

クラス名称とクラススケジュール変更のお知らせ

2025年9月1日よりクラス名称とクラススケジュールが変更いたします。

それに伴い、プレコンフォタブルバレエとコンフォタブルバレエが1つのクラスに統合することとなりました。

より分かりやすい名称へ変更いたしました。ご不明点がございましたら、講師・運営スタッフまでご連絡いただけますと幸いです。

■ バレエクラス

レベル	体験可否	新クラス名	旧クラス名	内容
	○	バレエストレッチ	プレミアムバレエストレッチ	【HP記載内容】 バレエ未経験の方が安心して受講できるクラス。 先生の見本を見ながらテニスボールやストレッチポールを用いて身体をほぐした後、バーを使ってストレッチを行います。 身体がかたくて心配な方、普段運動する機会が少ない方、いきなりバレエのレッスンに参加するのは不安な方におすすめです。
	○	入門(60分)	ライフバレエ	【HP記載内容】 バレエ未経験の方のための、やさしい入門クラスです。 先生の見本やバレエ用語の説明を聞き、バレエの基礎を学びます。 両手でバーを持ってゆっくり進むクラスなので、初心者でも受講可能です。 60分と時間が短いので体力に不安がある方にもおすすめです。
	○	入門(85分)	プレコンフォ、コンフォ	【HP記載内容】 入門60分よりもしっかりとレッスンをしたい方におすすめのクラスです。 先生の見本やバレエ用語の説明を聞き、バレエの基礎を学びます。

				両手でバーを持ってゆっくり進むクラスなので、初心者でも受講可能です。 体力に大きな不安がなければどなたでも参加できるクラスです。
	○ ※経験者のみ	チャレンジ初級 (85分)	チャレンジA	【HP記載内容】 バレエを始めて1年以上の方に向けたクラスです。 このクラスは両手バーから片手バーに移行し、基本的なポジションを1つひとつ確認しながらエクササイズを行います。 超入門・入門クラスを半年以上受講した方、今までにバレエの経験がある方、いきなり片手バーのクラスに参加するのが不安な方におすすめです。
	○ ※経験者のみ	初級(85分)	入門A、フロアバー	【HP記載内容】 入門から初級にレベルアップを目指し、バレエの基礎をしっかりと身につけるクラスです。 バーレッスンはほとんどのエクササイズを片手で行い、ゆっくり進んでいきます。 超入門・入門・チャレンジ初級クラスを半年～1年程度受講した方、今までにバレエの経験がある方、回転や大きなジャンプに挑戦してみたい方におすすめです。
	×	初中級(90分)	チャレンジB	【HP記載内容】 初級から中級にステップアップを目指していくクラスです。 バーレッスンは片手でのエクササイズが中心でより多くの種類を行い、センターレッスンでは早いテンポのエクササイズも挑戦していきます。 初級クラスを半年以上受講した経験者向け、いきなり中級クラスに参加するのが不安な方におすすめです。
	×	中級(90分)	入門B	【HP記載内容】 基礎を一通りマスターし、よりレベルの高い踊りを目指すクラスです。 バーレッスン・センターレッスンでは複雑な動きや早いテンポのエクササイズを行います。 初級・初中級クラスを1～2年程度受講した方、週2回以上通っている、バレエを3年以上続けている

				方におすすめです。
	×	上級(90分)	初中級	【HP記載内容】 複雑なエクササイズに慣れてきた方におすすめのクラスです。 バーレッスン～センターレッスンを通して、より「踊り」を意識していきます。 初中級・中級クラスを1年以上受講している方、バレエを4年以上続けている、一つ一つの動きを理解して踊りの中で実践していきたい方におすすめです。

■ ポアントクラス

レベル	体験可否	新クラス名	旧クラス名	内容
	×	ポアント足慣らし	ポアント足慣らし	【HP記載内容】 ポアントを始めて履く方のための30分クラスです。 ポアントの履き方から両手バーで基礎の動きを練習していきます。 ポアントのみの受講はできませんので、1つ前のクラスも一緒にご受講ください。
	×	ポアント初級	ビギナーズ、初級	【HP記載内容】 ポアントに慣れてきた方のための60分クラスです。 バーから離れてセンターレッスンも行なっていきます。 ポアント足慣らしを半年～1年程度継続して受講した方におすすめです。 ポアントのみの受講はできませんので、1つ前のクラスも一緒にご受講ください。
	×	ポアント中級	ポアント実践	【HP記載内容】 複雑な動きにも挑戦していくクラスです。 バーレッスン、センターレッスンを通して応用テクニックを身につけていきます。 ポアント初級を半年～1年程度継続して受講した方におすすめです。 ポアントのみの受講はできませんので、1つ前のク

				ラスも一緒にご受講ください。
	×	ヴァリエーション クラス	ヴァリエーション クラス	【HP記載内容】 ソロで踊る作品（ヴァリエーション）の振り付けを覚えて踊るクラスです。 1回きりではなく、数回に分けて習得していきます。

● クラス統廃合について

品川・桜木町のクラス時間、クラス内容が変更となります。

変更している箇所は赤字で記載しています。

■ 品川

曜日	時間	担当	新クラス	旧クラス	備考
月	09:45-10:45	みき	バレエストレッチ		新設クラス
	11:00-12:25	みき	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	講師変更
	20:00-21:25	かのこ	チャレンジ初級	入門A	クラス変更
火	11:00-12:25	minami	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
	20:00-21:30	しおり	上級	初中級	
水	11:00-12:25	のりこ	バレエストレッチ+入門	プレコンフォタブルバレエ	クラス変更
	12:35-14:00	のりこ	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
	14:10-15:35	のりこ	チャレンジ初級	チャレンジ入門A	
	19:30-20:55	nanako	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	講師変更
木	10:50-11:50	nanako	バレエストレッチ	プレコンフォタブルバレエ	クラス変更
	12:05-13:30	nanako	入門(85分)	入門A	クラス変更
	14:05-15:30	minami	初級	フロアバー+入門A	クラス変更
	15:40-16:40	minami	ポアント初級	ポアントビギナーズ	
金	11:00-12:25	Junko	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
	12:30-13:55	Junko	初級	入門A	
	14:10-15:40	Junko	上級	初中級	
	19:30-20:55	ふうね	初級	入門A	
土	12:10-13:35	Junko	初級	入門A	
	13:40-15:10	Junko	上級【ポアント可】	初中級【ポアント可】	
	15:20-16:20	Junko	ポアント中級	ポアント実践	
	16:40-17:40	Noe	バレエストレッチ		新講師
	18:00-19:25	Noe	入門(85分)		新講師
日	11:00-12:00	ふうね	バレエストレッチ	プレミアムバレエストレッチ	
	12:20-13:45	ふうね	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
	14:05-15:30	ふうね	初級	入門A	
	15:45-17:10	しおり	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
	17:25-18:50	しおり	初級	入門A	
	19:05-20:35	しおり	ポアント初級	チャレンジ入門B	クラス変更

■ 桜木町

曜日	時間	講師	新クラス	旧クラス	備考
月	09:45-10:45	nanako	バレエストレッチ		新設クラス
	14:15-15:40	minami	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
	19:00-20:25	minami	初級	入門A	時間変更
	20:30-21:30	minami	ポアント初級	ポアント初級	時間変更
火	11:40-12:40	ゆうな	入門(60分)	ライフバレエ	
	13:00-14:25	ゆうな	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
	14:40-16:10	のりこ	ヴァリエーションクラス	ヴァリエーションクラス	
	19:30-20:55	のりこ	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
水	11:00-12:00	nanako	バレエストレッチ	コンフォタブルバレエ	クラス変更
	12:15-13:40	nanako	チャレンジ初級	チャレンジ入門A	時間変更
	13:55-14:25	nanako	ポアント足慣らし	ポアント足慣らし	時間変更
	19:30-20:55	Yurie	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
木	11:00-12:25	みれい	初級	入門A	時間変更
	12:25-12:55	みれい	ポアント足慣らし	ポアント足慣らし	時間変更
	13:00-14:25	のりこ	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
	14:30-15:55	のりこ	初級	入門A	
	19:30-20:55	のりこ	初級	入門A	
金	12:35-14:00	講師未定	初級	入門A	
	14:05-15:05	講師未定	ポアント初級	ポアント初級	
	19:30-20:55	あすみ	チャレンジ初級	入門A	クラス変更
土	11:20-12:20	nanako	入門(60分)	プレコンフォタブルバレエ	クラス変更
	12:35-14:00	nanako	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
	14:35-16:00	minami	初級	入門A	
	16:20-17:50	minami	初中級	入門B	クラス変更
	18:05-19:35	minami	ヴァリエーションクラス	ヴァリエーションクラス	
日	12:20-13:45	Junko	入門(85分)	コンフォタブルバレエ	
	14:00-15:25	Junko	初級	入門A	
	15:30-16:00	Junko	ポアント足慣らし	ポアント足慣らし	
	16:15-17:45	Junko	上級	初中級	
	18:00-19:00	Junko	ポアント初級	ポアント初級	