

渋谷教室スケジュールのご案内

2016年7月1日現在

バレゾナンス東京バレエスタジオ



月	火	水	木	金	土	日
			(F) 朝活 A 07:15-08:15  午前中からレッスンしたい方に最適！ RAD研修済みの由梨先生による 本格クラシックバレエ			
(F) 要予約 ※1 ボディコンディショニングヨガ 9:30-10:30  大江先生ならではの 体の使い方の表現で 楽しいレッスン♪	(F) 入門B 09:10-10:40  的確な指導の Arisa先生！ レベルUP間違いなし	(F) 入門 A 11:00-12:25  コンフォタブル バレエ 11:00-12:25	(F) 入門 A 11:00-12:25  コンフォタブル バレエ 12:50-14:15	(F) 入門 A 11:30-12:55  コンフォタブル バレエ 12:45-14:10	(F) 入門 A 12:45-13:45  コンフォタブル バレエ 14:30-15:30 男性参加可能 ベリーダンス (ビギナー)※2	(F) 入門 A 14:40-15:40  コンフォタブル バレエ 14:15-15:40
(F) 入門 A 12:50-14:15  コンフォタブル バレエ 12:50-14:15	(F) 入門 B 13:15-14:45  コンフォタブル バレエ 14:40-16:10	(F) 入門 A 13:15-14:45  コンフォタブル バレエ 14:40-16:10	(F) 入門 A 13:15-14:45  コンフォタブル バレエ 14:40-15:40 男性参加可能 ベリーダンス (ビギナー)※2	(F) 入門 A 14:40-15:40  コンフォタブル バレエ 14:40-15:40 男性参加可能 ベリーダンス (ビギナー)※2	(F) 入門 A 14:40-15:40  コンフォタブル バレエ 14:40-15:40 要予約 ※1 コアトレ&バー 12:45-14:15	(F) 入門 A 14:40-15:40  コンフォタブル バレエ 14:40-15:40 要予約 ※1 ハタフローヨガ 14:40-15:40
(F) 入門 B 18:30-20:00  コンフォタブル バレエ 18:30-20:00 連続受講 オススメ NEW ポアント実践 20:15-21:15	(F) 要予約 ※1 ハタフローヨガ 18:10-19:10  コンフォタブル バレエ 17:35-19:00	(F) 要予約 ※1 肩甲骨ヨガ 18:10-19:10  コンフォタブル バレエ 17:35-19:00	(F) 入門 A 19:30-20:55  コンフォタブル バレエ 19:30-21:00	(F) 入門 B 19:30-21:00  コンフォタブル バレエ 19:30-20:55	(F) 入門 C 17:45-19:15  コンフォタブル バレエ 17:45-19:15	(F) 入門 C 17:45-19:15  コンフォタブル バレエ 19:45-20:45 ※要予約※第2・第4 アニメーション ダンス 21:00-22:00 ※7月～ 第2・4土曜日開催！ 基礎力がみっちり付けられる MAHO 先生のレッスン。確実に身体を変えて 行きたい人に特におすすめ！！

※1 予約必須クラス：バレゾナンス「ヨガ」スタジオの公式HPより予約してお越しください。バレエ会員入会済みの方は、ヨガスタジオ入会金不要、通常チケット使用可能です。

※2 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。

バレエ会員の方はベリーダンス・フラダンス入会金不要、通常チケット使用可能です。10回月謝・フリー月謝の方は消費回数にかかわらず、500円で受講可能です。

品川教室スケジュールのご案内

2016年7月1日現在

月	火	水	木	金	土	日
	(F) オープン 10:30-12:00	Arisa先生による アグレッシブに動けるようなアンシェヌマン。 知っているパが増え思いきり身体を使えます!		(F) 要予約 ※1 ムクミ解消 リンパヨガ 11:15-12:15	(F) 要予約 ※1 ムクミ解消 リンパヨガ 11:00-12:00	しっかりと 身体を動かし ほど良い筋肉と 体力作りに最適! レッスン終わりには 息が上がる程!
(F) 入門A 11:00-12:25	(F) 入門B 12:45-14:15	(F) コンフォタブル バレエ 12:30-13:55	(F) 要予約 骨盤調整 &ハタヨガ 12:30-13:30	(F) コンフォタブル バレエ 12:30-13:55	(F) 入門A 12:30-13:55	要予約 ※1 パワーボディ マイクロガ 9:10-10:10
(F) ポアント初級 14:25-15:25	(F) 入門A 14:20-15:45	(F) コアトレ&バー 13:50-15:20	(F) 入門A 14:20-15:45	(F) 入門B 14:20-15:50	(F) 入門A 14:40-16:10	コンフォタブル バレエ 11:00-12:25
NYで活動して いたフユコ先生の呼 吸の使い方、身体 を痛めない踊り方 を重視した初中級レ ッスン!	バレエやらない人もOK。体幹を 物凄く鍛えるエクササイズ。 気持ちの良い筋肉痛が味わえます。	(F) 入門A 18:05-19:30	(F) 入門A 18:05-19:30	(F) 入門B 16:30-18:00	(F) 入門B 16:10-17:35	入門B 14:25-15:55
(F) バレエ ストレッチ 18:30-19:30	コンフォタブル バレエ 18:05-19:30	連続受講 がお勧め	(F) 入門A 18:05-19:30	(F) 入門B 19:45-21:15	(F) ポアント初級 18:15-19:15	入門A 17:50-19:15
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	連続受講 がお勧め	入門B 19:45-21:15	丁寧な説明で男性も 上手に身体が使えるコツと バレエの基礎が正しく 身につくクラス! 上達への近道	
				入門A 19:30-20:55		

*1 予約必須クラス:バレゾナンス「ヨガ」スタジオの公式HPより予約してお越しください。バレエ会員入会済みの方は、ヨガスタジオ入会金不要、通常チケット使用可能です。

*2 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。

バレエ会員の方はベリーダンス・フラダンス入会金不要、通常チケット使用可能です。10回月謝・フリー月謝の方は消費回数にかかるらず、500円で受講可能です。

横浜桜木町スケジュールのご案内

2016年7月1日現在

Ballezonance
Tokyo Ballet Studio

月	火	水	木	金	土	日
フラダンス (ビギナー) 11:00-12:00 ※2	ライフバレエ 11:40-12:40	要予約 ※1 バレエ ストレッチ 11:40-12:40	要予約 ※1 骨盤調整& ハタヨガ 11:40-12:40	コンフォタブル バレエ 11:00-12:25	オープン 11:00-12:30	男性参加可能 ベリーダンス (ビギナー) ※2 11:00-12:00
フラダンス 《ホイケ》 (アドバンス) 12:15-13:15 ※2						
ピラティス 13:40-14:40 ※2	コンフォタブル バレエ 13:00-14:25	入門A 13:00-14:25	コンフォタブル バレエ 13:00-14:25	入門A 12:45-14:10	コンフォタブル バレエ 12:45-14:10	コンフォタブル バレエ 12:45-14:10
体幹力を向上させ 美しさと しなやかさを 兼ね備えた身体へ	入門A 14:50-16:15	入門B 14:50-16:20	入門A 14:50-16:15	!要予約! 全く初めての ポアント 14:30-15:30 隔週	入門A 14:35-16:00	入門A 14:35-16:00
				第2週目と 第4週目のみ 開講! トゥシューズデビュー 全く初めての方へ 予約が必要です		
					入門B 16:20-17:50	
						ポアント初級 18:05-19:05
体を部分的に動かすこと で普段使わない部分に アプローチ! 高度なことも 細かく教えて くれます♪	コンフォタブル バレエ 18:00-19:25	「オープンクラス受けてみたい」 と思っているあなたに最適! オープンデビューに始めやすいクラス		要予約 ※1 星座(ストリ)ヨガ 18:30-19:30		
男性参加可能 ベリーダンス (ビギナー) ※2 19:00-20:00 要予約 ※1 ハタフローヨガ 20:15-21:15	オープン 19:40-21:10	コンフォタブル バレエ 19:30-20:55	入門A 19:30-20:55	入門B 20:00-21:30		
お仕事終わりでも、お家で一息ついてからでも おやすみ前に身体を動かしスッキリ!						

※1 予約必須クラス:バレゾナンス「ヨガ」スタジオの公式HPより予約してお越しください。バレエ会員入会済みの方は、ヨガスタジオ入会金不要、通常チケット使用可能です。

※2 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膝を曲げた状態での姿勢作り、フラヒップ、独特の柔らかい動きを学びます。

バレエ会員の方はベリーダンス・フラダンス入会金不要、通常チケット使用可能です。10回月謝・フリー月謝の方は消費回数にかかわらず、500円で受講可能です。

中目黒・秋葉原スケジュールのご案内

2016年7月1日現在



バレエナンス東京バレエスタジオ

月 火 水 木 金 土 日

F 朝活 A 7:15-8:15 @ 中目黒 ST

F 朝活 B 7:15-8:15 @ 中目黒 ST

各スタジオの案内図はこちら

新規オープン 駅近5分! 渋谷教室

渋谷区渋谷3-6-19 第一矢木ビルB室
南口から徒歩5分。渋谷警察の裏の辺り

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。

中目黒教室 駅3分

目黒区上目黒1-5-10
中目黒マンションB15
レンタルスタジオ内

秋葉原教室 駅5分

台東区秋葉原3-10
東京商会秋葉原ビル
B1レンタルスタジオ内

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