

渋谷教室スケジュールのご案内

2016 年 7 月 1 日現在

バレザンダンス東京バレエスタジオ






月	火	水	木	金	土	日
			朝活 A 07:15-08:15			
	要予約 ※1 ボディコンディショニングヨガ 9:30-10:30	入門 B 09:10-10:40	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		要予約 ※1 ムクミ解消リンパヨガ 9:30-10:30	
コンフォタブルバレエ 11:00-12:25	コンフォタブルバレエ 11:00-12:25	入門 A 11:00-12:25	入門 A 11:30-12:55	入門 A 11:00-12:25	コンフォタブルバレエ 11:00-12:25	要予約 ※1 バレエストレッチ 11:00-12:00
入門 A 12:50-14:15	入門 A 12:45-14:10	コンフォタブルバレエ 12:50-14:15	入門 B 13:15-14:45	ポアント初級 12:45-13:45	要予約 ※1 コアトレ&バー 12:45-14:15	コンフォタブルバレエ 12:20-13:45
	男性参加可能 ベリーダンス(ビギナー)※2 14:30-15:30	入門 B 14:40-16:10		男性参加可能 ベリーダンス(ビギナー)※2 14:30-15:30	要予約 ※1 ハタフローヨガ 14:40-15:40	入門 A 14:15-15:40
					入門 A 16:00-17:25	入門 B 16:00-17:30
入門 B 18:30-20:00	要予約 ※1 ハタフローヨガ 18:10-19:10	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		入門 B 17:45-19:15	入門 C 17:45-19:15
ポアント実践 20:15-21:15	入門 A 19:30-20:55	入門 B 19:30-21:00	入門 A 19:30-20:55	入門 C 19:30-21:00	男性参加可能 ベリーダンス(アドバンス)※2 19:45-20:45	コンフォタブルバレエ 19:30-20:55
					※要予約※第2・第4 アニメーションダンス 21:00-22:00	

※1 予約必須クラス：バレザンダンス「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

バレゾナンス東京バレエスタジオ

月	火	水	木	金	土	日
<div>入門 A 11:00-12:25</div>	<div>オープン 10:30-12:00</div>	<div> 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。 知っている帕が増え思いきり身体を使えます！ <div>要予約 ※1 ムクミ解消 リンパヨガ 11:15-12:15</div></div>		<div><div>要予約 ※1 ムクミ解消 リンパヨガ 11:00-12:00</div></div>	<div>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！</div>	<div>要予約 ※1 パワーボディ メイクヨガ 9:10-10:10</div> <div>コンフォタブル バレエ 11:00-12:25</div>
<div>入門 B 12:45-14:15</div>	<div>コンフォタブル バレエ 12:30-13:55</div>	<div><div>要予約 骨盤調整 &ハタヨガ 12:30-13:30</div><div>連続受講 がお勧め</div><div>要予約 ※1 コアトレ&バー 13:50-15:20</div></div>	<div>コンフォタブル バレエ 12:30-13:55</div>	<div>入門 A 12:30-13:55</div>	<div>コンフォタブル バレエ 12:45-14:10</div>	<div>入門 A 12:45-14:10</div>
<div>ポアント初級 14:25-15:25</div>	<div>入門 A 14:20-15:45</div>		<div>入門 A 14:20-15:45</div>	<div>入門 B 14:20-15:50</div>	<div>入門 A 14:40-16:10</div>	<div>入門 B 14:25-15:55</div>
<div> NYで活動してい たフコ先生の呼 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！</div>	<div>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。</div>				<div>入門 B 16:30-18:00</div>	<div>コンフォタブル バレエ 16:10-17:35</div>
<div>要予約 ※1 バレエ ストレッチ 18:30-19:30</div>	<div>コンフォタブル バレエ 18:05-19:30</div>		<div>入門 A 18:05-19:30</div>		<div>ポアント初級 18:15-19:15</div>	<div>入門 A 17:50-19:15</div>
<div>入門 A 19:45-21:10</div>	<div>入門 A 19:45-21:10</div>	<div>コンフォタブル バレエ 19:30-20:55</div>	<div><div>連続受講 がお勧め</div><div>入門 B 19:45-21:15</div></div>	<div>入門 A 19:30-20:55</div>	<div><div>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</div><div></div></div>	

※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。

横浜桜木町スケジュールのご案内

2016年 7 月 1 日現在

バレザナンス東京バレエスタジオ



月	火	水	木	金	土	日
<div>フラダンス (ビギナー) ※2 11:00-12:00</div> <div>フラダンス 《ホイケ》 (アドバンス) ※2 12:15-13:15</div> <div>ピラティス ※2 13:40-14:40</div> <div>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</div> <div>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。</div> <div>男性参加可能 ベリーダンス (ビギナー) ※2 19:00-20:00</div> <div>要予約 ※1 ハタフローヨガ 20:15-21:15</div>	<div>ライフバレエ 11:40-12:40</div> <div>コンフォタブル バレエ 13:00-14:25</div> <div>入門A 14:50-16:15</div> <div>コンフォタブル バレエ 18:00-19:25</div> <div>オープン 19:40-21:10</div>	<div>要予約 ※1 バレエ ストレッチ 11:40-12:40</div> <div>連続受講がお勧め 入門A 13:00-14:25</div> <div>入門B 14:50-16:20</div> <div>「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</div> <div>コンフォタブル バレエ 19:30-20:55</div>	<div>要予約 ※1 骨盤調整& ハタヨガ 11:40-12:40</div> <div>コンフォタブル バレエ 13:00-14:25</div> <div>入門A 14:50-16:15</div> <div>入門A 19:30-20:55</div>	<div>コンフォタブル バレエ 11:00-12:25</div> <div>連続受講がお勧め 入門A 12:45-14:10</div> <div>！要予約！ 隔週 全く初めての ポアント 14:30-15:30</div> <div>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</div> <div>要予約 ※1 星座(ストリ)ヨガ 18:30-19:30</div> <div>入門B 20:00-21:30</div>	<div>オープン 11:00-12:30</div> <div>コンフォタブル バレエ 12:45-14:10</div> <div>入門A 14:35-16:00</div> <div>入門B 16:20-17:50</div> <div>ポアント初級 18:05-19:05</div>	<div>男性参加可能 ベリーダンス (ビギナー) ※2 11:00-12:00</div> <div>コンフォタブル バレエ 12:45-14:10</div> <div>入門A 14:35-16:00</div> <div>入門A 16:20-17:50</div> <div>ポアント初級 18:05-19:05</div>

※1 予約必須クラス：バレザナンス「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。


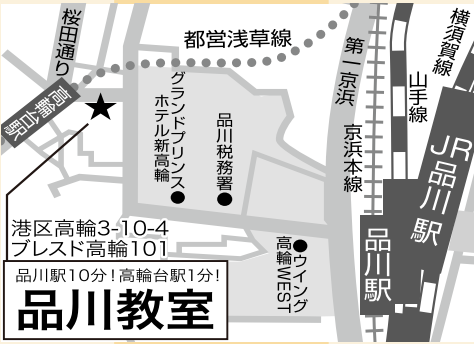



フラダンス：癒しのハワイアンミュージックとハワイ語の意味の解説を交えながら膝を曲げた状態での姿勢作り、フラヒップ、独特の柔らかな動きを学びます。

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

バレゾナンス東京バレエスタジオ

月	火	水	木	金	土	日
		<div>朝活 A 7:15-8:15 @ 中目黒 ST</div>		<div>朝活 B 7:15-8:15 @ 中目黒 ST</div>		
各スタジオの案内図はこちら						
 <p>新規オープン 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。渋谷警察の裏の通り</p>		 <p>品川教室 港区高輪3-10-4 プレスト高輪101 品川駅10分! 高輪台駅1分!</p>				
 <p>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。</p>		 <p>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</p>				
		 <p>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</p>		<div>@ 秋葉原 ST</div> <div>コンフォタブル バレエ 16:30-17:55</div> <div>入門 A 18:15-19:40</div> <div>入門 B 20:00-21:30</div>		
		<div>入門 A 19:30-20:55 @ 中目黒 ST</div>				