

# 渋谷教室スケジュールのご案内

2016年3月8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
			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
	ベリーダンス(ビギナー)※2 14:30-15:30	入門 B 14:40-16:10		ベリーダンス(ビギナー)※2 14:15-15:15 ※4月から時間変更 14:30~15:30	連続受講がお勧め 要予約 ※1 ハタフローヨガ 14:40-15:40	入門 A 14:15-15:40
	ベリーダンス(アドバンス)※2 15:45-16:45			ベリーダンス(アドバンス)※2 15:45-16:45 ※「アドバンス」 ~3月末まで	連続受講がお勧め 要予約 ※1 ハタフローヨガ 14:40-15:40	入門 B 16:00-17:30
入門 B 18:00-19:30	要予約 ※1 ハタフローヨガ 18:00-19:00	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	日曜の夜に思い切り 動きたい方へ オススメ！	入門 A 16:00-17:25	入門 B 16:00-17:30
連続受講がお勧め					入門 B 17:45-19:15	入門 C 17:45-19:15
ヴァリエーションクラス 19:45-21:15	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	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
	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！！			※発表会リハーサルにより 2/19~6/10はこのクラスお休みです。 ご注意ください。		

※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 3月 8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
<p>2/15~ 入門 A 11:00-12:25</p>	<p>オープン 10:30-12:00</p>	<p>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。 知っているバが増え思いきり身体を使えます!</p> <p>要予約 ※1 ムクミ解消 リンパヨガ 11:15-12:15</p>		<p>要予約 ※1 ムクミ解消 リンパヨガ 11:15-12:15</p>	<p>しっかりと 身体を動かして ほど良い筋肉と 体力作りに最適</p>	<p>要予約 ※1 パワーボディ メイクヨガ 9:10-10:10</p> <p>オープン 11:00-12:30</p>
<p>2/15~ 入門 B 12:45-14:15</p>	<p>コンフォタブル バレエ 12:30-13:55</p>	<p>要予約 骨盤調整 &amp;ハタヨガ 12:30-13:30</p> <p>連続受講 がお勧め</p>	<p>コンフォタブル バレエ 12:30-13:55</p>	<p>入門 A 12:30-13:55</p>	<p>コンフォタブル バレエ 12:45-14:10</p>	<p>入門 A 12:45-14:10</p>
<p>ポアント初級 14:25-15:25</p>	<p>入門 A 14:20-15:45</p>	<p>要予約 ※1 コアトレ&amp;バー 13:50-15:20</p>	<p>入門 A 14:20-15:45</p>	<p>入門 B 14:20-15:50</p>	<p>入門 A 14:40-16:10</p>	<p>入門 B 14:25-15:55</p>
<p>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!</p>	<p>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。</p>					
<p>NEW 要予約 ※1 バレエ ストレッチ 18:30-19:30</p>	<p>コンフォタブル バレエ 18:05-19:30</p>		<p>入門 A 18:05-19:30</p>		<p>入門 B 16:30-18:00</p>	<p>コンフォタブル バレエ 16:10-17:35</p>
<p>入門 A 19:45-21:10</p>	<p>入門 A 19:45-21:10</p>	<p>コンフォタブル バレエ 19:30-20:55</p>	<p>入門 B 19:45-21:15</p>	<p>入門 A 19:30-20:55</p>	<p>ポアント初級 18:15-19:15</p>	<p>入門 A 17:50-19:15</p>
	<p>※発表会リハーサルにより 2/9~6/7はこのクラスお休みです。 ご注意ください。</p>		<p>連続受講 がお勧め</p>	<p>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</p>		
				<p>※発表会リハーサルにより 下記日程はこのクラスお休みです。 ご注意ください。 2/19・3/18・3/25・4/1</p>		

※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 3月 8日現在

Ballezance Tokyo Ballet Studio  
バレゾナンス東京バレエスタジオ

月	火	水	木	金	土	日
フラダンス (ビギナー) 11:00-12:00 ※2	① ライフバレエ 11:40-12:40	① 要予約 ※1 バレエ ストレッチ 11:40-12:40	① 要予約 ※1 骨盤調整&ハタヨガ 11:40-12:40	① 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 ※2
フラダンス 《ホイケ》 (アドバンス) 12:15-13:15 ※2	① コンフォタブル バレエ 13:00-14:25	① 入門A 13:00-14:25	① コンフォタブル バレエ 13:00-14:25	① 入門A 12:45-14:10	① コンフォタブル バレエ 12:45-14:10	① コンフォタブル バレエ 12:45-14:10
① ピラティス 13:40-14:40 ※2	① 入門A 14:50-16:15	① 入門B 14:50-16:20	① 入門A 14:50-16:15	① ポアント初級 14:30-15:30	① 入門A 14:35-16:00	① 入門A 14:35-16:00
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			NEW	2週目と 4週目のみ開講		
			2016年~増設! この機会にコンフォから Aクラスに挑戦にも最適!			① 入門B 16:20-17:50
	① 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		① 要予約 ※1 星座(ストリ)ヨガ 18:30-19:30		① ポアント初級 18:05-19:05
ベリーダンス (ビギナー) 19:00-20:00 ※2	① オープン 19:40-21:10	① コンフォタブル バレエ 19:30-20:55	① 入門A 19:30-20:55	① 入門B 20:00-21:30		
要予約 ※1 ハタフローヨガ 20:15-21:15						
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すスッキリ!						

※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・押上スケジュールのご案内

2016年1月14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
		<p><b>朝活 A</b> 7:15-8:15 @ 中目黒 ST</p>		<p><b>朝活 B</b> 7:15-8:15 @ 中目黒 ST</p>		
各スタジオの案内図はこちら						
<p>新規オープン 駅近5分! <b>渋谷教室</b> 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>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! <b>品川教室</b></p>		<p>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 <b>中目黒教室</b> 駅3分</p>		<p>@ 押上 ST</p> <p>コンフォタブル バレエ 12:30-13:55</p> <p>入門 A 14:15-15:40</p> <p>入門 B 16:00-17:30</p>
<p>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。 <b>横浜桜木町教室</b></p>		<p>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 <b>秋葉原教室</b> 駅5分</p>		<p>@ 秋葉原 ST</p> <p>コンフォタブル バレエ 16:30-17:55</p> <p>入門 A 18:15-19:40</p> <p>入門 B 20:00-21:30</p>		
		<p>墨田区押上1-13-10-2階 押上駅A1出口1分! <b>押上教室</b> 新 OPEN!!</p>				
		<p>入門 A 19:30-20:55 @ 中目黒 ST</p>				