

レッスンスケジュール

水曜日

金曜日

土曜日

ストレッチ
11:15～12:15

大人バレエ 初級
シルフィードクラス

12:30～14:00

大人トウシューズ基礎

14:10～14:40

リズム&ムーブメント
エンジェルクラス
3歳～小学2年生
15:00～15:45

初めてのバレエ～基礎
ティンククラス
年長～小学2年生
15:50～16:50

初めてのバレエ～初級
キューピットクラス
小学3年生以上小学生
15:50～17:00

初中級
《原則週2回以上受講》
リーズクラス
小学3年生以上 経験者
17:05～18:55

初中級+トウ基礎・初級
《原則週2回以上受講》
クララクラス
小学3年生以上 経験者
17:05～18:55

中上級+トウ中上級
《原則週2回以上受講》
受講には講師の許可が必要
シンデレラ&オーロラクラス
中学生以上 大人経験者
19:00～20:55

初めてのバレエ～基礎
ティンククラス
年長～小学2年生
16:10～17:10

初めてのバレエ～初級
キューピットクラス
小学3年生以上小学生
17:15～18:25

初中級
《原則週2回以上受講》
リーズクラス
小学3年生以上 経験者
17:15～19:00

初中級+トウ基礎・初級
《原則週2回以上受講》
クララクラス
小学3年生以上 経験者
17:15～19:00

中上級+トウ中上級
《原則週2回以上受講》
受講には講師の許可が必要
シンデレラ&オーロラクラス
中学生以上 大人経験者
19:05～20:55

ストレッチ
11:15～12:15

大人バレエ 初級
シルフィードクラス
《小学5年生から受講可能》

12:30～14:00

大人トウシューズ基礎

14:10～14:40

初めてのバレエ～基礎
ティンククラス
年長～小学2年生
15:20～16:20

初めてのバレエ～初級
キューピットクラス
小学3年生以上小学生
15:20～16:30

初中級
《原則週2回以上受講》
リーズクラス
小学3年生以上 経験者
16:35～18:40

初中級+トウ基礎・初級
《原則週2回以上受講》
クララクラス
小学3年生以上 経験者
16:35～18:40

中上級+トウ中上級
《原則週2回以上受講》
受講には講師の許可が必要
シンデレラ&オーロラクラス
中学生以上 大人経験者
18:45～20:55

本格的なバレエのクラス	子どもから大人まで 学年や経験に応じた 段階的なレベル別クラス	
ティンク	初めてのバレエ～基礎	年長～小学2年生
キューピット	初めてのバレエ～初級	小学3年生以上小学生
リーズ	初中級	小学3年生以上経験者 《原則週2回以上受講》
クララ	初中級+トウ基礎・初級	小学3年生以上経験者 《原則週2回以上受講》
シンデレラ&オーロラ	中上級+トウ中上級	中学生以上大人経験者 《原則週2回以上受講》 ※受講は講師の許可が必要
舞台について	レッスンの成果発表は年1回の夏の発表会と 参観を兼ねたXmasのスタジオパフォーマンス、そして希望者は外部の舞台への出演やコンクール出場も可能です。	
レッスン代について	基本は月謝制です。シンデレラ&オーロラクラスのみチケット制もございます。詳しくは各クラスのご案内でご確認下さい。	

大人の為のバレエのクラス	大人からはじめる初めてのバレエから 少し経験のある方に向けた初級クラス	
シルフィード	大人バレエ初級	大人になって始めるバレエ
シルフィード オプションクラス	大人の為のトウシューズ 基礎	※受講には講師の受講許可が必要
舞台について	発表会はこちらからご出演できそうな方にお声がけします。任意参加です。	
レッスン代について	月謝制とチケット制があります。	

その他のクラス		
ストレッチ 身体を整える コンディショニング	一般向け・大人向け	音楽にのせて心地よく リラックス&ストレッチ 身体の歪みや姿勢を整えて 健康維持と怪我をしない身体づくりを 目指します。
リズム&ムーブメント	3歳から小学2年生	バレエクラスへの導入部 簡単なストレッチで しなやかな身体や美しい姿勢を目指し リズムによって弾む楽しさに出逢うクラス
舞台について	ストレッチ、リズム&ムーブメントには発表会はございません。	
レッスン代について	チケット制になります。	

ストレッチ

発表会はありません。
ヨガマットはこちらでご用意しています。

音楽にのせて心地よくリラックス&ストレッチ！

日々の生活の中で縮み凝り固まった心と身体を呼吸とともに伸ばしながら 緩めほぐし整えます。健康維持・ケガをしない身体づくりを目指すストレッチのクラスです。バレエのストレッチやフロアエクササイズを一般の方向けにアレンジしており、美しさやしなやかさも高めることができます。

大人 一般向け	(水) 11:15~12:15 (土) 11:15~12:15
登録費	3,300円 ※最終受講日から6ヶ月経過すると再度登録が必要
体験レッスン(1回限り)	500円
レッスン代 ♥継続特典有り♥	ご都合に合わせて通っていただけるチケット制 1回〈単発受講〉 1,650円 10回チケット 13,200円 使用開始日より4ヶ月有効 20回チケット 22,000円 使用開始日より8ヶ月有効
レッスン時の服装	Tシャツにスパッツ、ジャージの上下など動ける服装に靴下を履いてください。
持ち物	スポーツタオル ※ストレッチに使用しますので長めのもの 水分補給のお飲み物

リズム&ムーブメント

エンジェルクラス

発表会はありません。
指定レオタードもありません。

バレエのレッスンの前段階にあたるプレバレエのクラスです。

まずはきちんと声を出して ご挨拶から！音楽に親しみ、リズムにのって動く楽しさを感じましょう！！

簡単なストレッチでしなやかな身体を育み、スキップやギャロップなどの弾むジャンプのステップでリズム感を養います。姿勢良く立つこと、歩くことなど美しい姿勢も身につけます。

自分のできることはさらに高め、苦手なことやできないことから逃げないでできるようになりたい！と頑張ることを学びます。できなかったことが自分の努力でできるようになった経験や喜びは 子どもの生きるチカラに繋がります。また切磋琢磨できる仲間を得ることも成長には欠かせません。

発表会への出演はなく、チケット制なので、気軽に始めていただけます。

3歳~小学2年生	(水) 15:00~15:45
入会金	3,300円
体験レッスン(1回限り)	500円
レッスン代	ご都合に合わせて通っていただけるチケット制 10回チケット 11,000円 使用開始日より4ヶ月有効
レッスン時の服装	指定のレオタードはありません。 レオタード・タイツ・白ソックスをご用意下さい。 スターターキット ♪可愛いスカート付きレオタード+タイツ 4,400円 もあります。

大人バレエ 初級

シルフィード
クラス

発表会はこちらから出演できそうな方にお声がけします。参加は任意となります。

初めてのバレエから初中級レベルまで…その日の受講メンバーに応じて柔軟に対応致します。初めての方には やさしくわかりやすく、順を追って丁寧に…！経験のある方には 改めてしっかりと身体の使い方から お伝えすることで 見よう見まねや無意識で何となくやっていたことが「わかる」「感じる」に変わり、それが「できる」につながります。

毎回1つでも 何らかの変化や気づき 発見など、また合点がいくというような納得を感じていただきたいと考えております。経験に応じて 中上級クラスへの移行も可能です。

発表会はこちらから出演できそうな方にお声がけ致します。参加は任意となります。

大人

(水) 12:30～14:00 (土) 12:30～14:00

※土曜日は小学5年生から受講可能

入会金

5,500円

体験レッスン(1回限り)

1,000円

レッスン代
(月謝制・チケット制)

月謝制 週1回 7,150円 週2回 11,000円

チケット制

5回チケット 13,750円 使用開始日より4ヶ月有効
10回チケット 24,200円 使用開始日より6ヶ月有効

レッスン時の服装

レッスン着は自由です。
慣れてこられたらレオタードの着用をおすすめします。

大人トウシューズ

大人トウシューズ基礎

受講には講師の許可が必要です

トウシューズ選びや足合わせも 講師が同行してサポート致します。またリボンやゴムの縫い付けから トウシューズの履き方までレクチャーし、1から丁寧にレッスンします。

まずはバーでの足慣らしをはじめ、トウシューズに慣れるところから…。

トウシューズで立つには 正しい身体の使い方や体幹の強さ、足の裏の筋肉が必要なことが具体的に実感され、バレエシューズのレッスンでの注意が どのようにつながり 生きていくのかがよくわかります。丁寧に 段階的にレッスンしていきます。

トウシューズのクラスを受講する場合は、必ず 直前の大人バレエ初級のクラスを受講してください。

※3月～7月は発表会リハーサルと隔週の為、チケットの使用期限は調整します。

大人初級クラス受講生

(水) 14:10～14:40 (土) 14:10～14:40

レッスン代

チケット制

10回チケット 8,800円 使用開始日より4ヶ月有効

レッスン時の服装

短髪の方以外は頭髪をシニヨンに結び上げて下さい。
シンプルなタイプのレオタードにバレエタイツ。ボトムズとしてスパッツや薄手のニットパンツ、防寒にレグウォーマーは着用可能ですが、ラインを妨げないしっかりフィットする薄手のものに限りです。
Tシャツや巻きスカート、サウナパンツなどの身体のラインが見えない格好は避けて下さい。

初めてのバレエ～基礎

ティンククラス

発表会は原則として全員参加です。

しなやかで美しい身体を作る為のストレッチから始まるバレエのクラスです。正しい姿勢や基本のポジションを学び、ジャンプの柔らかい着地や美しくつま先を伸ばすことなどをできるようにしていきます。一つ一つのステップを美しく正しくできるようになることを目指して、レッスンします。

年長～小学2年生

(水) 15:50～16:50

(金) 16:10～17:10

(土) 15:20～16:20

入会金

5,500円

※入会時に指定レオタードをプレゼント

体験レッスン(1回限り)

1,000円

レッスン代
月謝制

週1回 6,600円

週2回 10,450円

週3回 13,750円

レッスン時の服装

頭髪をシニヨンに結い上げ、指定レオタードにバレエタイツでレッスンをします。

初めてのバレエ～初級

キューピットクラス

発表会は原則として全員参加です。

しなやかで美しい身体を作る為のストレッチから始まるバレエのクラスです。ティンククラスよりも多くを学びます、一つ一つのステップを美しく正しく行うこと、そしてアンシェヌマンにつなげていきます。

※(金)は上のクラス(リーズ&クララ)と一緒にレッスンなので、(水)・(土)に比べると少し内容が難しくなります。

小学3年生以上小学生

(水) 15:50～17:00

(金) 17:15～18:25

(土) 15:20～16:30

入会金

5,500円

※入会時に指定レオタードプレゼント

体験レッスン(1回限り)

1,000円

レッスン代
月謝制

週1回 7,150円

週2回 11,000円

週3回 14,300円

レッスン時の服装

頭髪をシニヨンに結い上げ、指定レオタードにバレエタイツでレッスンをします。

初中級

リーズクラス

発表会は原則として全員参加です。

バレエを習ったことのある方の為のクラスです。

このクラスからは習得しなくてはならないステップが格段に増え、アンシェヌマンも複雑で長くなっていくこと。またトウシューズに向けての身体づくりも必要なので週2回以上のレッスン受講を原則としています

トウシューズに向けて、体幹や足の強さも養っていきます。回転や大きなジャンプなどのテクニックも習得していきます。

※金のクラス前半はキューピットクラスと一緒に基礎的な内容からレッスンします。レッスン後半は難しいこともやっていきます。常に基本に立ち返ることはとても大切なので、確実なレベルアップの助けになります。

小学3年生以上経験者 《原則週2回以上受講》	(水) 17:05～18:55 (金) 17:15～19:00 (土) 16:35～18:40
入会金	5,500円 ※入会時に指定レオタードプレゼント
体験レッスン(1回限り)	1,000円
レッスン代 月謝制	週2回 13,200円 週3回 15,400円 ※ご事情により月謝で週1回のご受講をご希望の場合はご相談下さい。
レッスン時の服装	頭髮をシニヨンに結い上げ、指定レオタードにバレエタイツでレッスンをします。

初中級+トウ基礎・初級

クララクラス

発表会は原則として全員参加です。

リーズクラスで多くのステップやアンシェヌマンができるようになる頃には、しっかりと自分と向き合っってレッスンに集中する力が養われ、心の強さも磨かれて、トウシューズのレッスンに向けた準備が整います！そうなれば、いよいよトウシューズデビューです！

トウシューズレッスンに入るタイミングは講師が本人の心身の成長を見極めてお声がけします。トウシューズ選びや足合わせには必ず同行し、リボンやゴムの縫い付けや履き方からレクチャーし、1から丁寧にレッスンします。

※金のクラス前半はキューピットクラスと一緒に基礎的な内容からレッスンします。レッスン後半は難しいこともやっていきます。常に基本に立ち返ることはとても大切なので、確実なレベルアップの助けになります。

小学3年生以上経験者 《原則週2回以上受講》 トウシューズ履修許可取得	(水) 17:05～18:55 (金) 17:15～19:00 (土) 16:35～18:40
入会金	5,500円 ※入会時に指定レオタードプレゼント
体験レッスン(1回限り)	1,000円
レッスン代 月謝制	週2回 13,750円 週3回 15,950円 ※ご事情により月謝で週1回のご受講をご希望の場合はご相談下さい。
レッスン時の服装	頭髮をシニヨンに結い上げ、指定レオタードにバレエタイツでレッスンをします。

経験者中上級

シンデレラ & オーロラクラス

発表会は原則として全員参加です。

ジュニアからシニアの経験者の為のさらなるレベルアップを目指す本格的なバレエクラスです。

多感な中学生から高校生、大学生…大人までお一人お一人にきめ細かく、心と身体に寄り添って指導致します。その時々に必要なエクササイズを取り入れたり、身体の状態を見極めたアドバイスを心がけて参ります。

こちらのクラスには、3歳から 小学校の低学年からなど 幼少期から教えてきた生徒たちが在籍しています！今もレッスンに通ってくれる彼女たちはまるで娘のように愛しく思います。実母ではありませんが、親身になって話を聞けるような、気持ちを汲み取れるような叱咤激励のできる母的な存在でいられたらなあと思います。

また大人の生徒さん…大人リーナさん達はバレエを愛し、より美しくよりステキに踊れるようになりたい！と、家事・育児・仕事などと両立をしながら、懸命にレッスンに通ってくださっています！舞台にも立たれるその熱心な取り組みや意欲的に学ばれる姿勢にはいつも感服と尊敬をしています。バレエを志す同志として共に歩んでいけたらと思いつながらお教えしています。

中学生以上～大人
経験者

(水) 19:00～20:55

(金) 19:05～20:55

(土) 18:45～20:55

中上級 + トウ中上級

《受講には講師の許可が必要》
《原則週2回以上受講》

こちらのクラスは発表会出演対象となります。事情によりどうしても発表会に出演できない場合は 金曜日のクラスは原則として通常レッスンを行いますので、そちらを受講してください。

入会金

5,500円

体験レッスン (1回限り)

1,000円

レッスン代

〈月謝制・チケット制〉

月謝制

週2回 14,850円

週3回 17,050円

※こちらのクラスも、基本は月謝制ですが、定期的に通うのが難しい方には、チケット制も対応できます。

ご事情により月謝で週1回をご希望の場合はご相談下さい。

チケット制

5回チケット 16,500円 使用開始日より4ヶ月有効

10回チケット 31,900円 使用開始日より6ヶ月有効

レッスン時の服装

頭髮をシニヨンに結び上げ、レオタードにバレエタイツでレッスンをします。中学生以上は一分丈のスパッツの着用は構いませんが、Tシャツや巻きスカート、サウナパンツなどの身体のラインが見えない格好でのレッスン参加はできません。また防寒にレッグウォーマーは着用可能ですが、ラインを妨げないしっかりフィットする薄手のものに限りです。

中学生までは指定のレオタードでのレッスンになります。指定レオタードでレッスンするクラスに該当する方には入会に際して指定レオタードを1着プレゼント致します。

高校生以上大人は指定レオタードでなくても構いませんが、シンプルなものを着用してください。

バレエのレッスンと上達への道

基礎を磨き、身体の使い方から踊れる身体づくりを目指して、子どもから大人まで一人ひとりの心と身体に真摯に向き合い、お教え致します。

最初は、先生の動きをよく見て真似ることから…スタートします。そして少し慣れてくると先生からの注意やアドバイスを良く聞いて鏡に写った自身の姿を見ながら先生との違いに気づいたり、先生に触れて直してもらうことで体感としてわかることがあったり、正しいやり方が分かるようになってくると段々と自分でも気をつけて取り組めたり、直していけるようになります。

まずは見て捉え、感覚的に捉えようとする。そして先生のお見本と自分自身を見比べることで、どこが違うのだろう！どうしたら近づけるだろうと考えながらやってみる。先生からの注意やアドバイスを理解してやれるようになると、改善への糸口を自分でもつかむことができるようになってきます。

最初は、真似っこから入りますが、段々と見よう見まねではなく、どうやればいいのかをわかって取り組めるようになるということです。

バレエのレッスンには一定の基本となる流れがありますのでそれに沿ったレッスンを積み重ねていくことで進歩・上達していきます。なので…レッスンの回数もやはりものを言います。

それは繰り返し繰り返し正しいやり方を身体に刷り込み、丹念に染み込ませていくような感覚です。

本人自身がレッスンに出てくるパ(1つ1つのステップ)の意味や正しいやり方がわかって取り組めること。そしてそれらのパの組み合わせであるアンシェヌマンをしっかりと捉え分析し、どうしなければならないかという方法をきちんとわかった上でそのつながりをギクシャクせずに行えるようになっていくのが応用編となります。組み合わせはシンプルなものから複雑なものまで多様に変化させられるので易しくすることも難しくすることもできます。また音楽に変化をもたせると、リズム遊びのように、音楽の調子(ノリ)にのせることでワクワク感や躍動感を感じて動くこともできます。それはまさに音楽＝音を楽しむということを通じて満喫すること、躍動感に包まれる楽しさにも通ずるところだと思います。ダンサーは自分の身体をよく調律された楽器のように使い、音楽を奏でるかのように踊り…また歌うように踊ることが一つの理想です。

自分の身体は自分自身にしか動かせないので、先生からの注意やアドバイスをきちんと把握し、自ら考え感じて、身体のすみずみまで神経を研ぎ澄ませ、自ら身体に的確な指示を与えて動かなくてはなりません。その為にもまずは本人が自分の心と身体に向き合って取り組むことを求めています。

自分の身体について知ること、得手不得手を把握して、得手を伸ばし不得手の改善や克服に向けて、指導者はそれに寄り添いながら、注意やアドバイスを与えます。

《 各種ご案内 》

全クラス共通のご案内

祝祭日 5週目の レッスン	祝祭日及び5週目は基本的にお休みとなります。但し、該当日にレッスンの前倒しや別途休講分の代講としてレッスンを行うことができます。
発表会関連 のお休み	発表会の本番前日は本番に向けた準備と休養のために原則として全クラス休講と致します。 また発表会後は1週間のお休みを頂戴いたします。 その週が5週目に当たる場合には翌月の第1週がお休みとなります。 詳しくはレッスンカレンダーをご確認下さい。

月謝制クラスのご案内

ひと月あたりの レッスンの回数	週1回の場合、月4回のレッスンが基本です。 1月・8月・12月は規定により各曜日、月3回のレッスンとなります。
休会 復学 再入会 について	月謝制での1ヶ月単位のお休みは、該当月のレッスンに入る2週間前までにご申告下さい。その場合は休会月扱いとし、ひと月分の休会費3,300円を申し受けます。 お休みの該当月のレッスン開始前2週間を切った後のご申告はその前月の月謝額でのお支払が必要になりますので必ず早めのご連絡をお願い致します。 尚、休会扱いはひと月めのみとし、休会がふた月以上1年未満の場合は復学の扱いとなり、復学費は4,400円です。 また休会が1年を超えますと再入会扱いとなり、5,500円を再入会費として申し受けます。
レッスンの をお休み、 遅刻・早退 される場合	レッスンをお休みされる場合はお休みすることが決まった時点で速やかにお電話またはラインなどでご連絡下さい。 また諸事情により遅刻や早退される場合もご一報をお願い致します。
お休みされた レッスンの 振替受講 について	お休みされたレッスンの振替受講は、ご自身が受講しているのと同レベルで別曜日に開講中のクラスをお休みされた日と同月内のレッスン日に受講できるものとします。レッスンカレンダーは本来の暦とずれている場合がございますので、その場合は本来の暦の月の最後までを振替対象と致します。 例：4月分のレッスンのお休みを振替受講する場合は暦の4月末日までのレッスンで振替が可能 月の最終週にお休みをされた場合はその翌週まで振替対象とします。 例：3月末の最終週のレッスン日に休まれた場合、4月の1週目のレッスン日まで振替が可能です。

チケット制クラスへのご案内

チケット受講について	ストレッチ、リズム&ムーブメント、大人バレエ初級・大人トウ基礎・経験者中上級のチケット受講の場合は、レッスンカレンダーのレッスン開講日にご都合に合わせていらして下さい。
チケットの有効期限	チケット制の場合は、それぞれご購入のチケットの種類に応じた回数を有効期限内にご受講いただけます。 有効期限が切れますとチケットは無効となりますので、それ以降にご受講の場合には新たにチケットのご購入が必要になります。 万一、講師の体調不良や発表会、外部への舞台出演などこちらの事情によりレッスンスケジュールが大幅に変更になるなど、チケットの対象となるレッスンの受講可能回数が著しく減少した場合や有効期限に問題があると判断した場合には期限を延長することがあります。
再入会再登録について	それぞれのレッスンチケット有効期限が切れてからの受講履歴や新たなチケットの購入がないままに、6ヶ月が経過しますと、再度1から改めて初回と同じように入会や登録の手続きをお願いすることになります。

クラス間の移行や重複受講の場合の入会金の取り扱い

ストレッチ受講生がバレエを受講	⇒	新たにバレエ入会が必要
バレエ受講生がストレッチも受講	⇒	ストレッチの登録費は不要
リズム&ムーブメント受講生がバレエに移行・進級	⇒	新たにバレエ入会が必要
バレエ入会者がリズム&ムーブメントを受講	⇒	リズム&ムーブメント入会は不要

親子・兄弟姉妹など同一家計内の家族割引

親子・兄弟姉妹など、同一家計内のご家族が追加でご入会・ご登録される場合	同一家計内のご家族の追加入会は月謝制・チケット制クラスの別なく、入会金や初回登録費が所定の費用から1,100円引きとなります。 追加入会がバレエの場合4,400円。 ストレッチまたはリズム&ムーブメントの場合2,200円となります。 ◎ 同時入会は1人目分は減額なし、2人目分から減額適用。
月謝受講の家族割引	月謝制受講の家族が揃った場合のみ適用します。 チケット制受講には適用できません。 ◎ 家族の中で2人が月謝受講の場合、おふたりの月謝合計より500円引き。3人が月謝受講の場合は3人の月謝合計より1,000円引き。

トウシューズについて

トウシューズはバレエを志すものの夢ですが...バレエシューズで美しく踊れないのに。。。トウシューズで美しく踊れることはありません。

トウシューズを履くようになって、バレエシューズのレッスンは常にしっかりとやっています。基礎レッスンの積み重ねと反復練習こそが自分を支えるほのかな自信に繋がります。それは緊張の中、不安な気持ちや迷い、チャレンジを恐れる心に打ち勝ち挑戦してしていく意欲やきっと大丈夫！とポジティブな気持ちで舞台に踏み出す後押しをしてくれます。

トウシューズを履くことで実感としてわかることや学ぶことが沢山あるので、個々の成長にしっかりと注視しながら...トウシューズデビューをさせて参ります。履き始めは特に丁寧にレッスンします。

週1回のレッスンでは身体も忘れてしまうので、思い出した頃にはレッスンが終わってしまいます。クラシックバレエの美しさはレッスンの積み重ねの産物です。トウシューズに必要な体幹の維持や怪我なくレッスンをするためにも週2回以上のレッスン受講を原則としています。

これまでに開催した外部講師招聘によるワークショップ

生徒たちのレベルアップのために外部から講師を招いての講習会や特別レッスンも適宜行っております。

原田秀彦先生 バレエクラス

楊在恒先生 バレエクラス

胡駿先生 バレエクラス

矢部亮子先生 バレエクラス&ヴァリエーション

森充生先生 パドゥークラス

新家直美先生 フロアバレエ