

# 2024年5月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						親子バレエ 9:00～9:45	プレバレエⅠ 9:00～9:50 プレバレエⅡ 9:00～10:15
10:00						プレバレエⅠ 9:55～10:45 プレバレエⅡ 9:55～11:10	
11:00		大人バレエ ストレッチ 10:30～11:20 大人バレエ 入門 10:30～12:00		大人バレエ初級 10:30～12:00			大人バレエ ストレッチ 10:25～11:15 大人バレエ 入門 10:25～11:55
12:00				ポアント基礎 12:00～12:30		大人バレエ初級 11:20～12:50	足トレーニング 12:15～12:30
13:00						ポアント基礎 12:50～13:20	基礎強化 (ジュニア・大人合同) 12:30～14:00
14:00						プレバレエⅠ 13:30～14:20 プレバレエⅡ 13:30～14:45	ポアント基礎 14:00～14:30
15:00							
16:00			プレバレエⅠ 15:30～16:20 プレバレエⅡ 15:30～16:45			ジュニアバレエ入門 14:55～16:25	
17:00	ジュニア入門 16:20～17:50 ※1・3週目はヒストリカルダンスの レッスンをを行います。	プレバレエⅠ 16:30～17:20 プレバレエⅡ 16:30～17:45	ジュニア基礎強化 16:55～18:25	ジュニア基礎強化 16:35～18:05	ジュニア入門・初級 16:30～18:00 ※1・3週目はヒストリカルダンスの レッスンをを行います。	ジュニアバレエ初級 16:35～18:05	特別レッスン (解剖学&ボディワーク コンテンポラリー等) 15:00～21:00
18:00	ジュニアバレエ初級 18:00～19:30 ※1・3週目はヒストリカルダンスの レッスンをを行います。	ジュニア基礎強化 17:55～19:25			コンクール指導 (低学年) 18:00～18:45		
19:00			バレエ中上級 (ジュニア・大人合同) (ポアント込み) 18:35～20:35	プレバレエⅠ 18:15～19:05 プレバレエⅡ 18:15～19:30		コンクール指導 18:15～19:20	
20:00	解剖学&ボディワーク 19:40～21:10	大人バレエ ストレッチ 19:35～20:25 大人バレエ 入門 19:35～21:05		バレエ初中級 (ジュニア・大人合同) 19:40～21:10	バレエ中上級 (ジュニア・大人合同) (ポアント込み) 18:55～20:55 ※1・3週目はヒストリカルダンス、 またはキャラクターダンスのレッス ンを行います。	バレエ中上級 (ジュニア・大人合同) (ポアント込み) 19:30～21:30	
21:00			コンクール指導 20:35～21:40		コンクール指導 (高学年以上) 20:55～21:40		