東京バレエスタジオ
Tokyo Ballet Studio

2/8(月)～2/14(日)

【当日券のご案内】
前日18：00より随時
空枠分の当日券を販売しております！

↓ご購入はこちらから↓

	2月8日(月)		2月9日(火)		2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)		2月13日(土)		2月14日(日)	
	本校	西新宿校	本校	西新宿校	本校	西新宿校	本校	西新宿校	本校	西新宿校	本校	西新宿校	本校	西新宿校
10:00														
10:30														
11:00														
11:30											11:15～12:45 ビギナーズ /明日香		11:00～12:30 基礎/瑶華	
12:00			11:45～13:15 ビギナーズ /巴瑠花	12:00～13:30 キャラクター /未央				12:00～13:30 基礎・初級 /聖来			12:45～13:30 はじめてのポアント	11:30～13:30 初・中級 /巴瑠花	12:30～13:15 ポアント/瑶華	
12:30														
13:00														
13:30								13:30～14:30 Va/聖来						
14:00										14:00～15:30 初級/春奈				
14:30													14:00～15:30 初級/瑶華	
15:00								15:00～16:30 中級/春奈				15:00～16:30 基礎/瑶華		
15:30										15:30～16:15 ポアント/春奈			15:30～16:30 Va/瑶華	
16:00														
16:30								16:30～17:15 ポアント/春奈				16：30～17:15 ポアント/瑶華		
17:00														
17:30														
18:00														
18:30		18:30～20:00 基礎/春奈		18:30～20:00 初級/瑶華		18:30～20:00 基礎・初級＋P /明日香		18:30～20:00 ビギナーズ /明日香						
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

2/4（木）21:00　予約開始

※必ず下記全てをご確認ください！！※

・全クラス公式LINEにて予約制です。

・一クラス6人制です。
（月に数件,キャンセル待ちの方がレッスンにいらっしゃる場合がございます。スタジオに向かう前に今一度ご予約メッセージのご確認をお願いいたします）

必ず感染防止徹底宣言«20200826»をご確認の上、レッスンへお越しください。
（QRコードよりご確認いただけます。）

おしゃべりはお控えください
レッスン後はお早めにご退出ください

※レッスン終了後15分を目安としますが、更衣室は密にならない程度の交代制でご利用ください。
その場合かかる時間は除外いたします。

**東京バレエスタジオでは皆さまにとって実りの多い、温かいコミュニティとなるように！と想いを込めてスタジオ運営に励んでおります。
バレエのレッスンは体力・筋力増進、精神統一、体形維持など皆さまの心身の健康維持・増進になくてはならないものだと考えております。
大人になってからお稽古を続けることは、お仕事やご家庭との兼ね合い、体調など様々な事情により容易なことではありません。今まで積み重ねてきた皆さまの努力をここで途切らせることのないよう、皆さまが参加しやすいかたちでレッスンを開講したいと思っております。
引き続きこの未曽有の時代を共に乗り切れるよう頑張っていきましょう！**

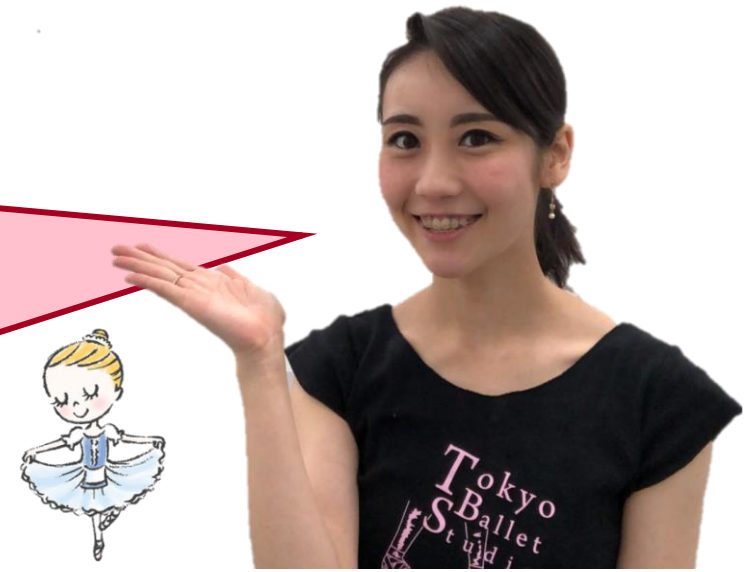
レッスン前は皆でエクササイズをしましょう！

このところ『黙食』『黙トレ』など感染拡大防止のために会話を控える動きが強まっていますね。おしゃべりができないというのは何とも寂しいですが、東京バレエスタジオではこの寂しさも皆で乗り越えたいと考えております。
そこで、**レッスン前に15分程度のレッスン前ルーティーンエクササイズを取り入れました！**
スタジオに早めについている方は皆で一緒にレッスン前のエクササイズも頑張りましょう！
皆で同じエクササイズができるようなプログラムをご用意いたします。バレエを踊る上で欠すことのできない体感トレーニングをメインにしたプログラムを予定しております！
※任意参加制です。ご参加されない場合も、おしゃべりなどされませんようお願いいたします。

体幹トレーニングであるプランク(スタジオでは「ベンチ」と名付けてます)をやることで短期的に揺れが減るという研究もあるんです💡

筋肉を活動させると筋紡錘(きんぼうすい)と言う筋肉の長さ変化を感知するセンサーの感度が上がるので、全身の制御が上手になるのです！！！

ということで、
レッスン前に体幹トレーニングをやるとレッスン中の身体の制御がしやすくなるので、
これを機にレッスン前ルーティンをやりたいと思います！



今は何かと制約が多く少し息苦しいですが、
たくさん身体を動かしてストレスを吹き飛ばしましょう！