



# 東京バレエスタジオ

## 4月スケジュール (4/14~4/27)

ご予約は 3/25(火)12:30~ 予約受付開始

※事前予約はレッスン開始時刻の24時間前まで受け付けております！

※24時間前以降のご予約は公式LINEより承ります。(当日券代を当日スタジオ現地にてお支払いいただきます。)

Stores



レッスンのご予約は  
Storesにて承っております！

左のQRコードより、  
予約サイトのStoresに飛んで  
いただけます ✨  
予約方法のご不明点など  
ございましたら、お気軽に  
お問い合わせください！



HP



LINE



←各種アクセスはコチラ

	4月14日(月)			4月15日(火)			4月16日(水)			4月17日(木)			4月18日(金)			4月19日(土)			4月20日(日)			
	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	
10:00																						
10:30																						
11:00																						
11:30					11:15~12:45 ビギナーズ / 佑紀						10:45~12:15 基礎/翼										10:30~12:00 基礎/博美	
12:00																						12:00~12:45 ポアント
12:30					12:45~13:30 ポアント						12:15~13:00 PDD											
13:00																						
13:30																						
14:00																						13:30~15:00 ビギナーズ / 綾菜乃
14:30																						15:00~15:45 はじめてのポアント
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30																						
20:00																						
20:30																						
21:00																						
21:30																						
22:00																						

### 4月の月間目標は「脚（膝・つま先）」です！！

膝をしっかり伸ばすことで内ももやハムストリングス  
など、バレエに必要な筋肉がバランスよく鍛えられます。

また、足裏を鍛えられると、

踊りのコントロールもしやすくなります！

皆さん日頃から意識されていると思いますが、  
今月はいつも以上に、意識を向けてみましょう！



# 東京バレエスタジオ

## 4月スケジュール (4/28~4/30)

ご予約は 3/25(火)12:30~ 予約受付開始

※事前予約はレッスン開始時刻の24時間前まで受け付けております！

※24時間前以降のご予約は公式LINEより承ります。(当日券代を当日スタジオ現地にてお支払いいただきます。)

レッスンのご予約は  
Storesにて承っております！

Stores



左のQRコードより、  
予約サイトのStoresに飛んで  
いただけます ✨  
予約方法のご不明点など  
ございましたら、お気軽に  
お問い合わせください！



HP



LINE



←各種アクセスはコチラ

	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)			4月26日(土)			4月27日(日)			
	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	
10:00																						
10:30																						
11:00																						
11:30					11:15~12:45 ビギナーズ / 佑紀					10:45~12:15 基礎/翼											10:30~12:00 基礎/佑紀	
12:00																						12:00~12:45 ポアント
12:30					12:45~13:30 ポアント					12:15~13:00 PDD												
13:00																						
13:30																						
14:00																						
14:30																						13:30~15:00 ビギナーズ / 緋菜乃
15:00																						15:00~15:45 はじめてのポアント
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30			19:00~20:30 基礎/駿野			19:00~20:30 初・中級 / 瑠華			19:00~20:30 基礎・初級 / 明日香			19:00~20:30 ビギナーズ / 緋菜乃			19:00~20:30 基礎/瑠華							
20:00																						
20:30			20:30~21:15 PDD			20:30~21:15 ポアント																
21:00																						
21:30																						
22:00																						

	4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)		
	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校	本校1F	本校2F	西新宿校
10:00									
10:30									
11:00									
11:30					11:15~12:45 ビギナーズ / 佑紀				
12:00					12:45~13:30 ポアント				
12:30									
13:00									
13:30									
14:00									
14:30									
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30			19:00~20:30 基礎/駿野			19:00~20:30 初・中級 / 瑠華			19:00~20:30 基礎・初級 / 明日香
20:00									
20:30			20:30~21:15 PDD			20:30~21:15 ポアント			20:30~21:15 ポアント
21:00									
21:30									
22:00									

😊 ぽかぽかの過ごしやすい日が増えてきました 🌸

厳しい寒さも和らぎ、  
だんだんと過ごしやすい気温の日が増えてまいりました ✨  
ぽかぽかとあたたかな4月は  
新たな始まりの月でもありますね！  
フレッシュな気持ちでレッスンができるように  
今月も教師一同頑張ってまいります！  
4月も皆様とのレッスンを楽しみに  
スタジオにてお待ちしております 🌸