

# 東京バレエスタジオ

## 5月スケジュール (5/1~5/11)

ご予約は 4/25(金)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

だんだんと暖かい日が増えてきました！  
日差しが強くなるこの時期は  
気づかないうちに水分不足になりがちです。  
こまめにお水を飲んで、  
体調を崩さないように気をつけましょう。  
今月も元気に過ごしましょう！

HAPPY!



	5月1日(木)			5月2日(金)			5月3日(土)			5月4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
10:00												
10:30												
11:00		10:45~12:15 基礎/翼									10:30~12:00 基礎/駿野	
11:30												
12:00												
12:30		12:15~13:00 PDD							11:30~13:00 基礎/明日香			12:00~12:45 PDD
13:00												
13:30									13:00~13:45 ポアント			
14:00												
14:30												
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												

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)			5月10日(土)			5月11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																						
12:00																						
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																						
20:00																						
20:30																						
21:00																						
21:30																						
22:00																						

巴瑠花先生による2時間の  
特別レッスンです！  
■定員:15名  
■料金:5,500円(税込)  
\*当日現地払いとなります。  
現金・キャッシュレス対応



# 東京バレエスタジオ

## 5月スケジュール (5/26~5/31)

ご予約は 4/25(金)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

	5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)			5月31日(土)		
	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													
12:00					ビギナーズ													
12:30					/祐紀													
13:00					12:45~13:30													
13:30					ポアント													
14:00																		
14:30																		
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																		



### 5月の月間目標は

「上半身 (アームス・ポールドブラ)」です！！

ポールドブラ (port de bras) はフランス語で「腕の運び」意味します。

表現力を磨くうえでも欠かせない動きですが、

体幹やバランスを補助の役割もあります！

また、ジャンプやターンでは、腕がリードすることで

身体をスムーズに運びやすくすることもあります。

今月は上半身の使い方を意識して、頑張りましょう！