



東京バレエスタジオ

8月スケジュール (8/11~8/17)

ご予約は 7/25(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

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)			8月16日(土)			8月17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					10:45~12:15 ビギナーズ /知世					10:45~12:15 基礎/翼									10:30~12:00 基礎/佑紀		
11:30																					
12:00					12:15~13:00 ポアント					12:15~13:00 PDD						11:30~13:00 基礎/明日香			12:00~12:45 ポアント		
12:30																13:00~13:45 ポアント					
13:00																					
13:30																					
14:00																				13:30~15:00 ビギナーズ /綾乃	
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					19:00~20:30 強化クラス /裕子					19:00~20:30 基礎・初級 /明日香						19:00~20:30 基礎・初級 /綾乃					
20:00																					
20:30					20:30~21:15 PDD					20:30~21:15 はじめてのポアント						20:30~21:15 PDD					
21:00																					
21:30																					
22:00																					



8月の月間目標は 「重心・軸・引き上げ」です！！

バレエの動きの中で、“バランスが取りづらい”、“思うように足が出ない”
と感じた経験はありませんか？

これらの課題は、重心の位置や、上半身とのつながり(引き上げ)を
意識することで、思いのほかスムーズに感覚を掴んでいけることもあります。

また、普段の生活から自分の軸の癖を探してみると、

踊りへのヒントが見つかるかもしれません ✨

今月も新しい発見ができるよう、レッスンをしていきましょう ✨



東京バレエスタジオ

8月スケジュール (8/18~8/24)

ご予約は 7/25(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

	8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)			8月23日(土)			8月24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					10:45~12:15 ビギナーズ /美奈						10:45~12:15 基礎/翼						11:30~13:00 基礎/穂葉乃			10:30~12:00 基礎/駿野	
12:00					12:15~13:00 ポアント						12:15~13:00 PDD									12:00~12:45 PDD	
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					19:00~20:30 強化クラス /裕子						19:00~20:30 基礎・初級 /明日香						19:00~20:30 基礎・初級 /駿野			13:30~15:00 ビギナーズ /穂葉乃	
21:00					20:30~21:15 PDD						20:30~21:15 ポアント						20:30~21:15 PDD			15:00~15:45 はじめてのポアント	
21:30																					
22:00																					



8月になりました！

暑い日が続いておりますが、
冷房で身体が冷えすぎると、
かえって体調も崩れやすいものです。
レッスンで定期的に汗を流すことで、
身体と心の巡りが良くなり、調子が整います🌟
今月も元気に頑張りましょう！

8月は美奈先生のクラスが開講されます🌟



盆子原 美奈 -ぼんこはら みな-

盆子原美奈先生のクラスが
開講されます♪
美しいお手本で動きの本質を
キャッチしながら
自分と向き合うことのできる
美奈先生のクラス。
皆様のご受講
心よりお待ちしております！！

