

8月スケジュール (8/1~8/10)

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にてお支払いいただきます。）

早耶先生が日本へ帰ってきました ✨



友田 早耶 -ともだ さや-

友田早耶先生が
日本へ帰ってきました！
今後は不定期でクラスを
担当してくださる予定です 🌸
久しぶりの早耶先生のクラス
ぜひお越しください！



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

Tokyo
Ballet
Studio

東京バレエスタジオ

じぶん
磨き
バレエ

←各種アクセスはコチラ

[illegible][illegible]

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																	13:00~13:45 ポアント				
13:30																					
14:00																				13:30~15:00 ビギナーズ /緋葉乃	
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 基礎/駿野																
20:00					強化クラス /裕子																
20:30					20:30~21:15 ポアント																
21:00																					
21:30																					
22:00																					



8月の月間目標は 「重心・軸・引き上げ」です！！

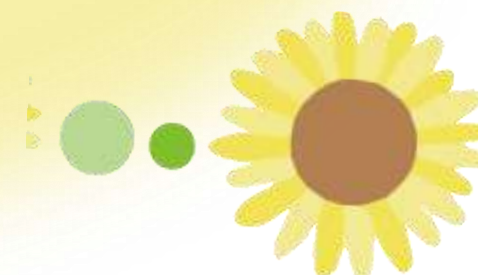
バレエの動きの中で、“バランスが取りづらい”、“思うように足が出ない”
と感じた経験はありませんか？

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。)

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																					
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																					



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！！



東京バレエスタジオ

8月スケジュール (8/25~8/31)

ご予約は 8/1(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25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)			8月30日(土)			8月31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 /美奈					10:45～12:15 基礎/翼											10:30～12:00 基礎/博美
11:30																					12:00～12:45 ポアント
12:00					12:15～13:00 ポアント					12:15～13:00 PDD							11:30～13:00 基礎/明日香				
12:30																					
13:00																	13:00～13:45 ポアント				
13:30																					13:30～15:00 ビギナーズ /緋菜乃
14:00															14:00～15:30 初級/早耶						15:00～15:45 はじめてのポアント
14:30																					
15:00																					
15:30															15:30～16:15 ポアント						
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 強化クラス /裕子					19:00～20:30 基礎・初級 /早耶			19:00～20:30 ビギナーズ /緋菜乃			19:00～20:30 基礎・初級 /駿野						
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			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月も後半となりました
体力を消耗しやすい時期ですが、
引き続き水分補給や休息も忘れずに。
レッスンで心地よく体を動かして、
心と身体のリズムを整えましょう✨



今週も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！！

