

# Tokyo Ballet Studio 東京バレエスタジオ

## 9月スケジュール (9/1~9/7)

ご予約は 8/26(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

|       | 9月1日(月)     |      |      | 9月2日(火)     |             |      | 9月3日(水)     |      |      | 9月4日(木)     |             |      | 9月5日(金)     |      |      | 9月6日(土) |      |      | 9月7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 |      |             |      |      |             | 10:45~12:15 |      |             |      |      |         |      |      |         | 10:30~12:00 |             |
| 11:30 |             |      |      |             | ビギナーズ       |      |             |      |      |             | 基礎/翼        |      |             |      |      |         |      |      |         | 基礎/博美       |             |
| 12:00 |             |      |      |             | /知世         |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 12:30 |             |      |      |             | 12:15~13:00 |      |             |      |      |             | 12:15~13:00 |      |             |      |      |         |      |      |         | 12:00~12:45 |             |
| 13:00 |             |      |      |             | ポアント        |      |             |      |      |             | PDD         |      |             |      |      |         |      |      |         | ポアント        |             |
| 13:30 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 14:00 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             | 13:30~15:00 |
| 14:30 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             | ビギナーズ       |
| 15:00 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             | /緋菜乃        |
| 15:30 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             | 15:00~15:45 |
| 16:00 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             | はじめてのポアント   |
| 16:30 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 17:00 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 17:30 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 18:00 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 18:30 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 19:00 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 19:30 | 19:00~20:30 |      |      | 19:00~20:30 |             |      | 19:00~20:30 |      |      | 19:00~20:30 |             |      | 19:00~20:30 |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 20:00 | 基礎/駿野       |      |      | 強化クラス       |             |      | 基礎・初級       |      |      | ビギナーズ       |             |      | 基礎・初級       |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 20:30 |             |      |      | /裕子         |             |      | /明日香        |      |      | /緋菜乃        |             |      | /駿野         |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 21:00 | 20:30~21:15 |      |      | 20:30~21:15 |             |      | 20:30~21:15 |      |      | 20:30~21:15 |             |      | 20:30~21:15 |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 21:30 | PDD         |      |      | ポアント        |             |      | ポアント        |      |      | はじめてのポアント   |             |      | PDD         |      |      |         |      |      |         |             |             |
| 22:00 |             |      |      |             |             |      |             |      |      |             |             |      |             |      |      |         |      |      |         |             |             |

## 9月に入りました！

まだまだ暑さの厳しい日が続いておりますが、

少しずつ空気も澄んでくる頃と思います。

厳しい暑さの中、皆さんが日々のレッスンで育てていった力が、

実りとなって返ってくるよう、今月は無理せず、

引き続き心身の調子を整えて過ごしていきましょう！

今月も皆さんにお会いできることを楽しみにしています！



# Tokyo Ballet Studio

## 9月スケジュール (9/8～9/21)

ご予約は 8/26(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

|       | 9月8日(月)              |      |      | 9月9日(火)                     |                             |      | 9月10日(水) |      |                              | 9月11日(木) |                     |                              | 9月12日(金)                    |      |      | 9月13日(土) |                       |      | 9月14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<br>ビギナーズ<br>/知世 |      |          |      |                              |          | 10:45～12:15<br>基礎/翼 |                              |                             |      |      |          |                       |      |          | 10:30～12:00<br>基礎/博美 |                              |
| 11:30 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 12:00 |                      |      |      |                             | 12:15～13:00<br>ポアント         |      |          |      |                              |          | 12:15～13:00<br>PDD  |                              |                             |      |      |          | 11:30～13:00<br>基礎/明日香 |      |          | 12:00～12:45<br>ポアント  |                              |
| 12:30 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 13:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          | 13:00～13:45<br>ポアント   |      |          |                      |                              |
| 13:30 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      | 13:30～15:00<br>ビギナーズ<br>/緋菜乃 |
| 14:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      | 15:00～15:45<br>はじめてのポアント     |
| 14:30 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          | 14:00～15:30<br>初級/春奈  |      |          |                      |                              |
| 15:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          | 15:30～16:15<br>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<br>基礎/駿野 |      |      | 19:00～20:30<br>強化クラス<br>/裕子 |                             |      |          |      | 19:00～20:30<br>基礎・初級<br>/明日香 |          |                     | 19:00～20:30<br>ビギナーズ<br>/緋菜乃 | 19:00～20:30<br>基礎・初級<br>/駿野 |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 20:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 20:30 | 20:30～21:15<br>PDD   |      |      | 20:30～21:15<br>ポアント         |                             |      |          |      | 20:30～21:15<br>ポアント          |          |                     | 20:30～21:15<br>はじめてのポアント     | 20:30～21:15<br>PDD          |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 21:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 21:30 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 22:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |

|       | 9月15日(月)             |      |      | 9月16日(火)                    |                             |      | 9月17日(水) |      |                              | 9月18日(木) |                     |                              | 9月19日(金)                    |      |      | 9月20日(土) |                       |      | 9月21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<br>ビギナーズ<br>/知世 |      |          |      |                              |          | 10:45～12:15<br>基礎/翼 |                              |                             |      |      |          |                       |      |          | 10:30～12:00<br>基礎/早耶 |                              |
| 11:30 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 12:00 |                      |      |      |                             | 12:15～13:00<br>ポアント         |      |          |      |                              |          | 12:15～13:00<br>PDD  |                              |                             |      |      |          | 11:30～13:00<br>基礎/明日香 |      |          | 12:00～12:45<br>ポアント  |                              |
| 12:30 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 13:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          | 13:00～13:45<br>ポアント   |      |          |                      |                              |
| 13:30 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      | 13:30～15:00<br>ビギナーズ<br>/緋菜乃 |
| 14:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      | 15:00～15:45<br>はじめてのポアント     |
| 14:30 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          | 14:00～15:30<br>初級/春奈  |      |          |                      |                              |
| 15:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          | 15:30～16:15<br>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<br>基礎/駿野 |      |      | 19:00～20:30<br>強化クラス<br>/裕子 |                             |      |          |      | 19:00～20:30<br>基礎・初級<br>/明日香 |          |                     | 19:00～20:30<br>ビギナーズ<br>/緋菜乃 | 19:00～20:30<br>基礎・初級<br>/駿野 |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 20:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 20:30 | 20:30～21:15<br>PDD   |      |      | 20:30～21:15<br>ポアント         |                             |      |          |      | 20:30～21:15<br>ポアント          |          |                     | 20:30～21:15<br>はじめてのポアント     | 20:30～21:15<br>PDD          |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 21:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 21:30 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |
| 22:00 |                      |      |      |                             |                             |      |          |      |                              |          |                     |                              |                             |      |      |          |                       |      |          |                      |                              |



# Tokyo Ballet Studio 東京バレエスタジオ

## 9月スケジュール (9/22~9/30)

ご予約は 8/26(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

|       | 9月22日(月)             |      |      | 9月23日(火)             |                              |      | 9月24日(水) |      |      | 9月25日(木) |                     |      | 9月26日(金) |      |      | 9月27日(土) |                       |      | 9月28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 |                      |      |      | 10:30~12:00<br>初級/裕子 | 10:30~12:00<br>ビギナーズ<br>/明日香 |      |          |      |      |          | 10:45~12:15<br>基礎/翼 |      |          |      |      |          |                       |      |          | 10:30~12:00<br>ビギナーズ<br>/早耶 |                       |
| 11:30 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             |                       |
| 12:00 |                      |      |      | 12:00~12:45<br>ポアント  | 12:00~12:45<br>はじめてのポアント     |      |          |      |      |          | 12:15~13:00<br>PDD  |      |          |      |      |          | 11:30~13:00<br>基礎/明日香 |      |          |                             |                       |
| 12:30 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          | 13:00~13:45<br>ポアント   |      |          |                             |                       |
| 13:00 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             |                       |
| 13:30 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             |                       |
| 14:00 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             | 13:30~15:00<br>基礎/緋菜乃 |
| 14:30 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             |                       |
| 15:00 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             | 15:00~15:45<br>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<br>基礎/駿野 |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             |                       |
| 20:00 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             |                       |
| 20:30 | 20:30~21:15<br>PDD   |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             |                       |
| 21:00 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             |                       |
| 21:30 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             |                       |
| 22:00 |                      |      |      |                      |                              |      |          |      |      |          |                     |      |          |      |      |          |                       |      |          |                             |                       |

|       | 9月29日(月)             |      |      | 9月30日(火)                    |                             |      |
|-------|----------------------|------|------|-----------------------------|-----------------------------|------|
|       | 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<br>ビギナーズ<br>/知世 |      |
| 11:30 |                      |      |      |                             |                             |      |
| 12:00 |                      |      |      |                             | 12:15~13:00<br>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<br>基礎/駿野 |      |      | 19:00~20:30<br>強化クラス<br>/裕子 |                             |      |
| 20:00 |                      |      |      | 20:30~21:15<br>ポアント         |                             |      |
| 20:30 | 20:30~21:15<br>PDD   |      |      |                             |                             |      |
| 21:00 |                      |      |      |                             |                             |      |
| 21:30 |                      |      |      |                             |                             |      |
| 22:00 |                      |      |      |                             |                             |      |

## 9月の月間目標は「ターンアウト」です！！

バレエにおいて、ターンアウトは、ラインの美しさや動きの安定にとっても大切な基本です。

「たくさん開かなきゃ！」と、無理につま先だけで開こうとしてしまうと、

膝や足を痛めてしまったり、思わぬ怪我に繋がってしまいます。

無理せず、股関節から少しずつ回していく意識を持って、

内ももやお尻の筋肉を使って丁寧に自分の身体を育てていきましょう ✨

毎回のレッスンでの意識の積み重ねが、確実な上達に繋がります。

暑さもつづいてありますが、今月も元気に頑張りましょう！

