

Tokyo Ballet Studio

東京バレエスタジオ

9月スケジュール【RH記載あり】

(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															12:00~12:45		
12:30					12:15~13:00					12:15~13:00										ポアント		
13:00					ポアント					PDD												
13:30					13:15~14:15																	
14:00					雪の精RH																	
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			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								
21:30	21:15~22:00													21:15~22:00								
22:00	スペインRH													スペインRH								

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！



東京バレエスタジオ

9月スケジュール【RH記載あり】

(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。)

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

	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					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					12:15~13:00									11:30~13:00			
12:30					12:15~13:00					PDD									基礎/明日香			
13:00					ポアント					13:00~14:00									13:00~13:45			
13:30					13:15~14:15					葦笛RH									ポアント			
14:00					雪の精RH																	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								
20:00	基礎/駿野				強化クラス					基礎・初級				基礎・初級								
20:30					/裕子					明日香				緋菜乃								
21:00	20:30~21:15				20:30~21:15					ポアント				20:30~21:15								
21:30	PDD				ポアント									はじめてのポアント								
22:00	21:15~22:00													21:15~22:00								
	スペインRH													スペインRH								

	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	11:00~12:00				10:45~12:15					10:45~12:15										10:30~12:00		
11:30	ベル町RH				ビギナーズ					基礎/翼										基礎/早耶		
12:00					/知世					12:15~13:00										12:00~12:45		
12:30					12:15~13:00					PDD										ポアント		
13:00					ポアント																	
13:30					13:15~14:15																	
14:00					雪の精RH																	13:30~15:00
14:30					客間RH																	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								
20:00	基礎/駿野				強化クラス					基礎・初級				基礎・初級								
20:30					/裕子					明日香				緋菜乃								
21:00	20:30~21:15				20:30~21:15					ポアント				20:30~21:15								
21:30	PDD				ポアント									はじめてのポアント								
22:00																						



Tokyo Ballet Studio

東京バレエスタジオ

9月スケジュール【RH記載あり】

(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。)

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

	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																						
11:30				10:30~12:00 初級/裕子	10:30~12:00 ビギナーズ /明日香					10:45~12:15 基礎/翼											10:30~12:00 ビギナーズ /早耶	
12:00				12:00~12:45 ポアント	12:00~12:45 はじめてのポアント					12:15~13:00 PDD											11:30~13:00 基礎/明日香	
12:30										13:00~14:00 薙草RH											13:00~13:45 ポアント	
13:00				13:00~15:00 雪の精・客間RH																		
13:30																						13:30~15:00 基礎/緋菜乃
14:00																						15:00~15:45 ポアント
14:30															14:00~15:30 初級/春奈							
15:00															15:30~16:15 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																					
20:00	20:30~21:15 PDD																					
20:30	21:15~22:00 スペインRH																					
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						
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	19:00~20:30 基礎/駿野					
20:00	20:30~21:15 PDD					
20:30						
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！

