

●クラススケジュール

※2025年4月1日～（状況により適宜変更する可能性があります）

	(水曜は経堂教室・仙川休み)			
火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00-10:30 リラックスヨガ			10:00-10:30 リラックスヨガ	10:00-10:45 いちご・さくら
10:40-11:10 バレエストレッチ			10:40-11:10 バレエストレッチ	10:50-11:20 わくわくダンス (いちご・さくら)
				11:30-12:30 キッズコンテ (すみれ以上)
				12:30-13:30 すみれ
				12:30-14:00 ひまわり
				12:30-14:00 すずらん
		15:30-16:00 わくわくダンス (いちご・さくら)	15:30-16:00 わくわくダンス (いちご・さくら)	14:10-15:30 (隔週) コンテンポラリー (すずらん以上)
		16:10-16:55 いちご・さくら	16:10-16:55 いちご・さくら	
		17:10-18:10 すみれ	17:00-18:00 キッズコンテ (すみれ以上)	
18:00-19:00 すみれ	18:10-19:10 すみれ	17:10-18:40 ひまわり 17:10-18:40 すずらん	18:00-19:00 すみれ	
18:00-19:30 ひまわり	18:10-19:40 ひまわり		19:10-20:40 ひまわり	
18:00-19:30 すずらん	18:10-19:40 すずらん			
19:40-20:40 しらゆり A	19:40-21:00 (第 4 は コン テ) しらゆり B		19:10-20:40 すずらん	
			20:40-22:00 コンテンポラリー (すずらん以上)	

※日曜・月曜はお休みです。※水曜は経堂教室のレッスン日です。仙川教室はお休みです。

※以下のクラスは合同レッスンになります。終了時間を迎えたクラスから順にお帰り頂く形になります。

火曜 18:00～すみれ・ひまわり・すずらん／水曜 18:10～すみれ・ひまわり・すずらん／木曜 16:10～いちご・さくら／木曜 17:10～すみれ・ひまわり・すずらん／金曜 19:10～ひまわり・すずらん／土曜 10:00～いちご・さくら／土曜 12:30～すみれ・ひまわり・すずらん

※青字のクラスは新規開講予定のクラスです。

●クラス一覧  
(2025.4～)

◇バレエ

クラス名	対象	開講曜日	内容
いちごクラス	年少～年中	木・金・土	リズムに合わせて楽しく体を動かします。バレエを通して自発性を養います。
さくらクラス	年長～小1	木・金・土	バレエのポジションを覚えます。先生やお友達とのコミュニケーションも学びます。
すみれクラス	小2～小4	火・水(経堂)・ 木・金・土	バレエの動き(パ)を覚えます。自分のイメージを踊りにして、表現力を養います。
ひまわりクラス	小5～小6	火・水(経堂)・ 木・金・土	水準に達した方からトウシューズに挑戦可。「アンシェヌマン(動きを組み合わせた一連のステップ)」にも取り組みます。
すずらんクラス	中1～	火・水(経堂) 木・金・土	基本に忠実に、より踊りの質を高めます。トウシューズ可。
しらゆりクラスA	大人初心者	火	大人からバレエを始める方向け。基本のポジションから丁寧にお伝えします。
しらゆりクラスB	大人向け レベルフリー	水(経堂)	初心者～経験者まで。トウシューズ可。第1～3週はバレエ、第4週のみコンテンポラリーダンス

◇コンテンポラリー

クラス名	対象	開講曜日	内容
わくわくダンス	年少～小1	木・金・土	「わくわくすること」に注目して、踊りの種を芽吹かせます。お子様の持つ豊かな想像力を存分に発揮できるクラスです。
キッズコンテ	小2～小6	金・土	「つくっておどる」体験を通して、感受性豊かなお子様方の表現力をのびのびと養います。
コンテンポラリー	中1～大人	金・土(隔週)	バレエを基礎として、よりいろいろな身体表現に挑戦し、「からだのポキャブラリー」を増やします。

○バレエのほかにコンテンポラリーダンスのクラスがあります。

お子様の豊かな想像力を存分に発揮し、「つくっておどる」に挑戦できるクラスです。

◇ヨガ・ストレッチ

クラス名	対象	開講曜日	内容
リラックスヨガ	大人	火・金	朝の深呼吸で心と体を整え、気持ちよく一日を始めましょう。
バレエストレッチ	大人	火・金	体が固くても、バレエ初心者でもOK!ストレッチで体をほぐしましょう。

●入会金

10,000 円

※プライベートレッスン・単発受講は入会金不要です。

※2024 年 8 月 15 日以前にご入会された方・体験に来られたすべての方は、入会金不要です。

※2025 年 3 月末までにご入会された大人の方は、入会金不要です。

●料金表(2025 年 4 月～)

		週 1 回	週 2 回	フリー (週 3 回以上)	単発受講 (大人のみ)
バレエ	年少～小 4	6000	9000	12000	
	小 5 以上	7000	10000	14000	
	大人	8000	12000		2500
バレエ+コンテ (組み合わせ自由)	年少～小 4		7000	10000	
	小 5 以上		8000	12000	
	大人		10000	15000	2500
リラックスヨガ バレエストレッチ	大人				1000

※「バレエ」と「バレエ+コンテ」の 2 コースからお選びいただけます。

※「バレエ+コンテ」週 3 以上は「バレエ 2 回、コンテ 1 回」や「バレエ 1 回、コンテ 2 回」など、自由に選択できます。

※バレエクラスとコンテクラスを同日に受講される場合でも、週 2 回のカウントになります。

※「わくわくダンス」「キッズコンテ」のみで週 1 のご受講は現在受け付けておりません。

※「コンテンポラリー」はバレエクラスに通われていない方でも 2,500 円で単発受講可能です。

※子どもクラスは単発受講不可、大人クラスは単発受講可 (1 レッスン 2,500 円)。

※生徒様都合でのお休みの際、レッスン曜日の振替も可能です。

※大人の方も振替可能になりました！ (例：火曜しらゆり A をお休み→水曜しらゆり B に振替)

※大人の方で「バレエ」に週 2 回通われる方は「しらゆりクラス A」「しらゆりクラス B」両方への参加で 2 回とカウントします。

※大人の「バレエ」「バレエ+コンテ」コースの週 2 回・フリー (週 3 回以上) の方は「リラックスヨガ」「バレエストレッチ」にも参加できます。

※「リラックスヨガ」「バレエストレッチ」のみ受講の方は、単発で毎回 1,000 円お支払いください。