

**7月22日(火)**のレギュラークラスは  
全て休講となります。

| 月曜日                    |                       |                        |                       |                                            |
|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|
| 表参道                    |                       | 渋谷                     |                       |                                            |
| 1                      | 2                     | A                      | B                     | C                                          |
| プロフェッショナル / アドバンス      | 90分 バレッサン             | レベルフリー (初級以上)          | 入門3                   | バー・アスティエ                                   |
| 10:30・12:00<br>折井 元子   | 10:30・12:00<br>大和 雅美  | 10:30・12:00<br>長谷川 智佳子 | 10:30・12:00<br>若瀬 美希  | 10:30・12:00<br>小川 恵                        |
| プロフェッショナル / アドバンス      | 入門1                   | ポワント初級                 | 初中級                   | フェルデンクライス                                  |
| 12:15・13:45<br>大和 雅美   | 12:15・13:45<br>中村 啓子  | 12:15・13:45<br>長谷川 智佳子 | 12:15・13:45<br>宇地原 舞依 | 12:15・13:45<br>澤田 泰二郎                      |
| レベルフリー (初級以上)          | 初級                    | レベルフリー (初級以上)          | 初級                    | ★ポワント<br>13:55・14:40<br>宇地原 舞依             |
| 14:00・15:30<br>高橋 竜太   | 14:00・15:30<br>永橋 あゆみ | 14:00・15:30<br>新村 純一   | 14:00・15:30<br>吉岡 真友子 |                                            |
| 初中級                    | 初級                    | 入門2                    | ヴァリエーション              | リトルバレエ                                     |
| 15:40・17:10<br>西村 真由美  | 15:40・17:10<br>白根 祐子  | 15:40・17:10<br>岡 陽子    | 15:40・17:10<br>吉岡 真友子 | 15:50・16:50<br>高橋 里奈                       |
| 初中級                    | あなたのためのヴァリエーション       | 入門3                    | ポワント入門                | ジュニアバレエ                                    |
| 17:20・18:50<br>根岸 澄宜   | 17:25・18:50<br>西村 真由美 | 17:20・18:50<br>岡 陽子    | 17:20・18:50<br>根本 佳奈  | 17:00・18:15<br>高橋 里奈                       |
| レベルフリー (初級以上)          | 初級                    | 初中級                    | 初級                    | ストレッチ+入門1                                  |
| 19:00・20:30<br>長谷川 智佳子 | 19:00・20:30<br>根本 文   | 19:00・20:30<br>足立 真里亜  | 19:00・20:30<br>吉田 真由美 | 19:00・20:30<br>小川 華奈江                      |
| 初中級                    | 入門2                   | ポワント初級                 | 初級                    | 入門向けブラッシュアップクラス<br>8/4,25 開講<br>8/11,25 開講 |
| 20:40・22:10<br>久保 龍一   | 20:40・22:10<br>泉原 文生  | 20:40・22:10<br>宇地原 舞依  | 20:40・22:10<br>石川 龍之介 | 20:40・22:10<br>小川 華奈江                      |

| 火曜日                    |                                               |                      |                          |                       |
|------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|
| 表参道                    |                                               | 渋谷                   |                          |                       |
| 1                      | 2                                             | A                    | B                        | C                     |
| プロフェッショナル / アドバンス      | 親子バレエ<br>リトミック<br>10:15・10:55<br>若林 幸子        | レベルフリー (初級以上)        | 初級                       | ポワント入門                |
| 10:30・12:00<br>マシモ アクリ | 10:30・12:00<br>塩子                             | 10:30・12:00<br>鈴木 未央 | 10:30・12:00<br>中村 真紀子    | 10:30・12:00<br>吉田 早織  |
| 初中級                    | 初級                                            | ポワント初級               | ヴァリエーション                 | 入門3<br>〜初級へのステップアップ〜  |
| 12:15・13:45<br>前田 新奈   | 12:15・13:45<br>講師週替わり                         | 12:15・13:45<br>鈴木 未央 | 12:15・13:45<br>中村 真紀子    | 12:15・13:45<br>吉田 早織  |
| 初中級                    | 初級                                            | ポワント初級               | ヴァリエーション                 | 入門1                   |
| 14:00・15:30<br>根岸 澄宜   | 14:00・15:30<br>ウェザフォード美輝                      | 14:00・15:30<br>白根 祐子 | 14:00・15:30<br>小川 華奈江    |                       |
| ポワント初級                 | 初級<br>あなたのためのヴァリエーション<br>14:00・15:10<br>前田 新奈 | ポワント初級               | ポワント超入門                  | 入門2                   |
| 15:40・17:10<br>西村 真由美  | 15:40・17:10<br>根本 佳奈                          | 15:40・17:10<br>白根 祐子 | 15:40・17:10<br>ウェザフォード美輝 | 15:40・17:10<br>小川 華奈江 |
| 初級<br>9月末まで            | あなたのためのヴァリエーション                               | レベルフリー (初級以上)        | あなたのためのヴァリエーション          |                       |
| 17:20・18:50<br>八幡 鏡光   | 17:20・18:50<br>根本 佳奈                          | 17:20・18:50<br>高橋 竜太 |                          |                       |
| レベルフリー (初級以上)          | 入門1                                           | 中級                   | 入門3                      | ポワント入門                |
| 19:00・20:30<br>近藤 美緒   | 19:00・20:30<br>五井野 絵美                         | 19:00・20:30<br>大和 雅美 | 19:00・20:30<br>岡 陽子      | 19:00・20:30<br>大内 麻利  |
| 初中級                    | ポワント初級                                        | 初中級                  | 初級                       | 入門1                   |
| 20:40・22:10<br>講師週替わり  | 根本 文                                          | 20:40・22:10<br>大和 雅美 | 20:40・22:10<br>本馬 亜紗花    | 20:40・22:10<br>岡 陽子   |

| 水曜日                   |                                                              |                        |                              |                              |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 表参道                   |                                                              | 渋谷                     |                              |                              |
| 1                     | 2                                                            | A                      | B                            | C                            |
| プロフェッショナル / アドバンス     | 初級                                                           | 中級<br>フロアチケット<br>使用可   | 初級                           | 入門1                          |
| 10:30・12:00<br>折井 元子  | 10:30・12:00<br>橋田 智沙                                         | 10:30・12:00<br>多々納 みわ子 | 10:30・12:00<br>河合 真里         | 10:30・12:00<br>猪俣 陽子         |
| 中級                    | 入門3                                                          | 初級                     | バド・ドゥ初級<br>※詳細はHP<br>ご確認ください | 入門2                          |
| 12:15・13:45<br>折井 元子  | 12:15・13:45<br>服部 えこ                                         | 12:15・13:45<br>前田 新奈   | 12:15・13:45<br>泊 陽平          | 12:15・13:45<br>猪俣 陽子         |
| 初中級                   | 初級<br>(入門2,3<br>Welcome)                                     | ポワント初級                 | レベルフリー (初級以上)                | ピラティス<br>バーレッスン              |
| 14:00・15:30<br>近藤 美緒  | 14:00・15:30<br>岩瀬 美希                                         | 14:00・15:30<br>長谷川 智佳子 | 14:00・15:30<br>西村 真由美        | 13:55・15:25<br>Miho          |
| 初級                    | ポワント超入門                                                      | 初級                     | あなたのためのヴァリエーション              | アップ付き<br>あなたのための<br>ヴァリエーション |
| 15:40・17:10<br>近藤 美緒  | 15:40・17:10<br>吉田 早織                                         | 15:40・17:10<br>鈴木 利絵子  | 15:45・16:55<br>西村 真由美        | 15:35・17:45<br>根本 佳奈         |
| 初級<br>※ポワント受講可        | ヴァリエーション                                                     | レベルフリー (初級以上)          |                              |                              |
| 17:20・18:50<br>岡 陽子   | 17:20・18:50<br>吉田 早織                                         | 17:20・18:50<br>根岸 澄宜   |                              |                              |
| 中上級                   | 入門1.5<br>8/27の初級生と先生、<br>その他の日曜は<br>五井野絵美先生による<br>代替クラスとなります | 初中級                    | 初級                           | 入門3                          |
| 19:00・20:30<br>小山 恵美  | 19:15・20:45<br>岡 博美                                          | 19:00・20:30<br>根岸 澄宜   | 19:00・20:30<br>宇地原 舞依        | 19:00・20:30<br>伊原 佳奈子        |
| 入門1                   | ★応用<br>20:50・21:35<br>岡 博美                                   | ポワント初級                 | 初級                           |                              |
| 20:40・22:10<br>前田 美利絵 |                                                              | 20:40・22:10<br>宇地原 舞依  | 20:40・22:10<br>足立 真里亜        |                              |

| 木曜日                   |                                           |                        |                         |                       |
|-----------------------|-------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 表参道                   |                                           | 渋谷                     |                         |                       |
| 1                     | 2                                         | A                      | B                       | C                     |
| プロフェッショナル / アドバンス     | バレエのための<br>ジャイロキネシス®                      | 中級<br>フロアチケット<br>使用可   | 初中級                     | ポワント<br>超入門           |
| 10:30・12:00<br>矢部 亮子  | 10:30・12:00<br>秋満 彩子                      | 10:30・12:00<br>朝枝 めぐみ  | 10:30・12:00<br>本馬 亜紗花   | 10:30・12:00<br>鹿嶋 千香  |
| 初中級                   | 初級                                        | ポワント入門                 | 初級                      | 入門2                   |
| 12:15・13:45<br>矢部 亮子  | 12:15・13:45<br>秋満 彩子                      | 12:15・13:45<br>長谷川 智佳子 | 12:15・13:45<br>鹿嶋 千香    | 12:15・13:45<br>服部 えこ  |
| 初中級                   | 入門1                                       | ヴァリエーション               | バド・ドゥのための<br>クラス        | ポワント<br>超入門           |
| 14:00・15:30<br>永橋 あゆみ | 14:00・15:30<br>河合 真里                      | 14:00・15:30<br>長谷川 智佳子 | 14:00・15:30<br>大槻 政徳    | 14:00・15:30<br>中村 啓子  |
| ポワント初級                | リトルバレエ                                    | レベルフリー (初級以上)          | ヴァリエーション<br>超入門         |                       |
| 15:40・17:10<br>永橋 あゆみ | 15:45・16:45<br>若林 幸子                      | 15:40・17:10<br>根本 佳奈   | 15:40・17:10<br>丸山 まどか   |                       |
| 初中級<br>フロアチケット<br>使用可 | ジュニアバレエ                                   | ヴァリエーション               | 初級<br>※詳細はHP<br>ご確認ください |                       |
| 17:20・18:50<br>清水 健太  | 16:55・18:10<br>若林 幸子                      | 17:20・18:50<br>根本 佳奈   | 17:20・18:50<br>鈴木 利絵子   |                       |
| 初中級                   | 初級<br>8月のみ1スタで開講<br>八幡鏡光先生クラスは<br>代替となります | 初級                     | ポワント入門                  | 入門1                   |
| 19:00・20:30<br>大和 雅美  | 19:00・20:30<br>講師週替わり                     | 19:00・20:30<br>前田 新奈   | 19:00・20:30<br>岡 博美     | 19:00・20:30<br>伊原 佳奈子 |
| 中級                    | レベルフリー (初級以上)<br>八幡鏡光先生クラスは<br>代替となります    | 初級                     | 入門2                     | コンテンポラリー<br>ダンス       |
| 20:40・22:10<br>大和 雅美  | 20:40・22:10<br>清水 猛                       | 20:40・22:10<br>宇地原 舞依  | 20:40・22:10<br>伊原 佳奈子   | 20:40・22:10<br>柳田 祥光  |

| 金曜日                    |                                |                                   |                       |                               |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 表参道                    |                                | 渋谷                                |                       |                               |
| 1                      | 2                              | A                                 | B                     | C                             |
| プロフェッショナル / アドバンス      | 初中級                            | 中上級<br>フロアチケット<br>使用可             | 初中級                   | フェルデン<br>クライス                 |
| 10:30・12:00<br>高岸 直樹   | 10:30・12:00<br>吉岡 真友子          | 10:30・12:00<br>多々納 みわ子            | 10:30・12:00<br>高尾 恭代  | 10:30・12:00<br>澤田 泰二郎         |
| 初中級                    | ★ポワント<br>12:10・12:50<br>吉岡 真友子 | ポワント<br>初中級                       | 初級                    | バレエのための<br>ジャイロキネシス®          |
| 12:15・13:45<br>長谷川 智佳子 | 入門1<br>(ストレッチ多め)               | 12:15・13:45<br>多々納 みわ子            | 12:10・13:40<br>高尾 恭代  | 12:10・13:40<br>猪俣 陽子          |
| 初中級                    | 入門3<br>(ストレッチ多め)<br>※ポワント受講可   | 初級                                | ポワント初級                | ★ポワント<br>13:50・14:30<br>高尾 恭代 |
| 14:00・15:30<br>長谷川 智佳子 | 14:00・15:30<br>本吉 由美           | 14:00・15:30<br>矢部 亮子              | 13:50・15:20<br>白根 祐子  | 14:40・15:30<br>若林 幸子          |
| 初級                     | 入門3<br>(ストレッチ多め)<br>※ポワント受講可   | 初級                                | ポワント初級                | リトルバレエ                        |
| 15:40・17:10<br>吉田 早織   | 15:40・17:10<br>吉田 早織           | 15:40・17:10<br>根本 佳奈              | 15:40・17:10<br>丸山 まどか | 15:40・16:40<br>若林 幸子          |
| 初級                     | ジュニアバレエ                        | ★ヴァリエーション<br>17:20・18:20<br>矢部 亮子 | コンテンポラリー<br>バレエ       | ジュニアバレエ                       |
| 17:20・18:50<br>夏山 周久   | 16:40・17:55<br>本吉 由美           | 17:20・18:50<br>根本 佳奈              | 16:50・18:05<br>河合 真里  | 16:50・18:05<br>河合 真里          |
| 初中級                    | 初級                             | 入門3                               | 入門2<br>アナトミーバレエ       |                               |
| 19:00・20:30<br>夏山 周久   | 19:00・20:30<br>中島 映理子          | 19:00・20:30<br>岡 博美               | 19:00・20:30<br>丸山 まどか |                               |
| 初級                     |                                |                                   |                       |                               |
| 20:20・21:50<br>中島 智博   |                                |                                   |                       |                               |

| 土曜日                                                                                                         |                              |                        |                       |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 表参道                                                                                                         |                              | 渋谷                     |                       |                           |
| 1                                                                                                           | 2                            | A                      | B                     | C                         |
| プロフェッショナル / アドバンス                                                                                           | 入門2                          | 初中級                    | 入門1                   | ポワント<br>超入門<br>(フュージョンあり) |
| 10:30・12:00<br>夏山 周久                                                                                        | 10:30・12:00<br>高橋 彩          | 10:30・12:00<br>近藤 美緒   | 10:30・12:00<br>若本 悠里  | 10:30・12:00<br>篠野 白子      |
| 初級                                                                                                          | ポワント<br>初級                   | レベルフリー (初級以上)          | ピラティス<br>+<br>バーレッスン  | 入門3                       |
| 12:15・13:45<br>夏山 周久                                                                                        | 12:15・13:45<br>高尾 恭代         | 12:10・13:40<br>近藤 美緒   | 12:10・13:40<br>Miho   | 12:10・13:40<br>篠野 白子      |
| ポワント<br>初中級<br>※バレエシューズ受講可                                                                                  | ポワント入門                       | 初級                     | ヴァリエーション              | 入門1.5                     |
| 14:00・15:30<br>高尾 恭代                                                                                        | 14:00・15:30<br>鈴木 利絵子        | 14:00・15:30<br>長谷川 智佳子 | 13:50・15:20<br>杉山 桃子  | 13:50・15:20<br>服部 えこ      |
| 初中級                                                                                                         | 入門3                          | 初級<br>(入門3welcome)     | 初中級                   | 入門1                       |
| 15:45・17:15<br>大和 雅美                                                                                        | 15:45・17:15<br>岡 陽子          | 15:40・17:10<br>本吉 由美   | 15:30・17:00<br>講師週替わり | 15:30・17:00<br>吉田 真由美     |
| レベルフリー (初級以上)                                                                                               | 初級                           | レベルフリー (初級以上)          | 入門3                   | ポワント初級                    |
| 17:30・19:00<br>大和 雅美                                                                                        | 17:30・19:00<br>岡 陽子          | 17:20・18:50<br>長谷川 智佳子 | 17:10・18:40<br>吉田 真由美 | 17:10・18:40<br>根本 文       |
| 初中級                                                                                                         | ★ポワント<br>19:10・19:55<br>岡 陽子 |                        | リハーサル                 |                           |
| 19:15・20:45<br>前田 新奈                                                                                        |                              |                        |                       |                           |
| 【土曜日9:15~10:15 朝活クラス開催】<br>吉田早織「ストレッチ&バレレッスン」<br>8/16 @渋谷校1スタジオ<br>8/30 @表参道校2スタジオ<br>※8/23も開講予定 HPをご確認ください |                              |                        |                       |                           |

| 日曜日                        |                              |                        |                        |                       |
|----------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| 表参道                        |                              | 渋谷                     |                        |                       |
| 1                          | 2                            | A                      | B                      | C                     |
| 上級<br>フロアチケット<br>使用可       | 入門2                          | 初中級                    | 初級                     | 入門1                   |
| 10:30・12:00<br>夏山 周久       | 10:30・12:00<br>秋満 彩子         | 10:30・12:00<br>高尾 恭代   | 10:30・12:00<br>長谷川 智佳子 | 10:30・12:00<br>小川 華奈江 |
| 入門1                        | 初中級                          | 入門3                    | 入門2                    |                       |
| 12:10・13:40<br>秋満 彩子       | 12:10・13:40<br>長谷川 智佳子       | 12:10・13:40<br>吉田 真由美  | 12:10・13:40<br>小川 華奈江  |                       |
| 入門1                        | レベルフリー (初級以上)                | ポワント初級                 | 入門3                    |                       |
| 13:50・15:20<br>伊原 佳奈子      | 13:50・15:20<br>清水 猛          | 13:50・15:20<br>吉田 真由美  | 13:50・15:20<br>小林 桃子   |                       |
| ポワント<br>初中級<br>※バレエシューズ受講可 | ポワント入門                       | 初級                     | ヴァリエーション               | 入門1.5                 |
| 14:00・15:30<br>高尾 恭代       | 14:00・15:30<br>鈴木 利絵子        | 14:00・15:30<br>長谷川 智佳子 | 13:50・15:20<br>杉山 桃子   | 13:50・15:20<br>服部 えこ  |
| 初中級                        | 入門3                          | 初級<br>(入門3welcome)     | 初中級                    | 入門1                   |
| 15:45・17:15<br>大和 雅美       | 15:45・17:15<br>岡 陽子          | 15:40・17:10<br>本吉 由美   | 15:30・17:00<br>講師週替わり  | 15:30・17:00<br>吉田 真由美 |
| レベルフリー (初級以上)              | 初級                           | レベルフリー (初級以上)          | 入門3                    | ポワント初級                |
| 17:30・19:00<br>大和 雅美       | 17:30・19:00<br>岡 陽子          | 17:20・18:50<br>長谷川 智佳子 | 17:10・18:40<br>吉田 真由美  | 17:10・18:40<br>根本 文   |
| 初中級                        | ★ポワント<br>19:10・19:55<br>岡 陽子 |                        | リハーサル                  |                       |
| 19:15・20:45<br>前田 新奈       |                              |                        |                        |                       |
| 特別ワークショップ<br>スケジュールはこちらから▶ |                              |                        |                        |                       |

ワークショップ情報



8月14日(木)・15日(金)夏休み特別クラス開講！  
8月1日10:00～チケット販売開始

クラススケジュール公開中♪  
ぜひチェックしてください！

詳細は  
こちら



動画でクラスをチェック



レッスンの様子をYouTubeにて公開中！  
クラスの雰囲気やレベル感をぜひ覗いてみて  
ください♪チャンネル登録もお待ちしております！



今月の休講情報

8月14日(木),15日(金) はお盆休みとなります。  
※夏休み特別クラスを開講します。