

20th ANNIVERSARY ANGEL R BALLET STUDIO DANCE PALACE 2026.3 MAR TIMETABLE

OMOTESANDO & SHIBUYA

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日																																																																																																																																																																																																																					
表参道		渋谷			表参道		渋谷			表参道		渋谷			表参道		渋谷			表参道		渋谷			表参道		渋谷			表参道		渋谷																																																																																																																																																																																																																			
1	2	A	B	C	1	2	A	B	C	1	2	A	B	C	1	2	A	B	C	1	2	A	B	C	1	2	A	B	C	1	2	A	B	C																																																																																																																																																																																																																	
🎵	プロフェッショナル / アドバンス	90分 バーレッスン	レベルフリー (初級以上)	入門 3	バー・アスティエ	🎵	プロフェッショナル / アドバンス	親子バレエ ① リトミック 10:15・10:55 若林 幸子	レベルフリー (初級以上)	初級	ポワント入門	🎵	プロフェッショナル / アドバンス	初級	中級 プロアドリフト 使用可	初級	入門 1	🎵	プロフェッショナル / アドバンス	バレエのための ジャイロキネシス®	中級 プロアドリフト 使用可	初中級	ポワント 超入門	🎵	プロフェッショナル / アドバンス	初中級	中上級 プロアドリフト 使用可	初中級	フェルデン クライス	🎵	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 超入門 (フタセンターあり)	🎵	上級 プロアドリフト 使用可	入門 2	初中級	初級	入門 1	🎵	上級 プロアドリフト 使用可	入門 2	初中級	初級	入門 1																																																																																																																																																																																																				
10:30・12:00 折井 元子	10:30・12:00 大和 雅美	10:30・12:00 長谷川 智佳子	10:30・12:00 岩淵 美希	10:30・12:00 小山 恵	10:30・12:00 マンモ アクリ	10:30・12:00 矢島みなみ / 瑠子	10:30・12:00 鈴木 未央	10:30・12:00 中村 真紀子	10:30・12:00 吉田 早織	10:30・12:00 折井 元子	10:30・12:00 楠田 智沙	10:30・12:00 多々納 みわ子	10:30・12:00 河合 真里	10:30・12:00 猪俣 陽子	10:30・12:00 矢部 亮子	10:30・12:00 秋満 彩子	10:30・12:00 朝枝 めぐみ	10:30・12:00 本馬 亜紗花	10:30・12:00 嵐橋 千香	10:30・12:00 高岸 直樹	10:30・12:00 吉岡 真友子	10:30・12:00 多々納 みわ子	10:30・12:00 高尾 恭代	10:30・12:00 澤田 泰二郎	10:30・12:00 夏山 周久	10:30・12:00 馬場 彩	10:30・12:00 近藤 美緒	10:30・12:00 若本 悠里	10:30・12:00 萩野 白子	10:30・12:00 夏山 周久	10:30・12:00 秋満 彩子	10:30・12:00 高尾 恭代	10:30・12:00 長谷川 智佳子	10:30・12:00 小川 華奈江	10:30・12:00 夏山 周久	10:30・12:00 秋満 彩子	10:30・12:00 高尾 恭代	10:30・12:00 長谷川 智佳子	10:30・12:00 吉田 真由美	10:30・12:00 小川 華奈江																																																																																																																																																																																																											
🎵	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	🎵	初中級	初級	ポワント初級	ヴァリエーション	入門 3 〜初級への ステップアップ〜	🎵	中級	入門 3	初級	バ・ド・ドゥ初級 ※詳細はHPを ご確認ください	入門 2	🎵	初中級	初級	ポワント入門	初級	入門 2	🎵	初中級	入門 1 (ストレッチ多め)	★ポワント 12:10・12:50 吉岡 真友子	ポワント 初中級	初級	バレエのための ジャイロキネシス®	🎵	初級	ポワント 初級	レベルフリー (初級以上)	ピラティス + バーレッスン	入門 3	🎵	初級	ポワント 初級	レベルフリー (初級以上)	ミホ	萩野 白子	🎵	ピラティス + バーレッスン	入門 3	🎵	初級	ポワント 初級	レベルフリー (初級以上)	ミホ	萩野 白子																																																																																																																																																																																																
12:15・13:45 大和 雅美	12:15・13:45 中村 啓子	12:15・13:45 長谷川 智佳子	12:15・13:45 宇地原 舞依	12:15・13:45 澤田 泰二郎	12:15・13:45 前田 新奈	12:15・13:45 上原 絵美	12:15・13:45 鈴木 未央	12:15・13:45 中村 真紀子	12:15・13:45 吉田 早織	12:15・13:45 折井 元子	12:15・13:45 服部 えこ	12:15・13:45 前田 新奈	12:15・13:45 泊 龍平	12:15・13:45 猪俣 陽子	12:15・13:45 矢部 亮子	12:15・13:45 秋満 彩子	12:15・13:45 長谷川 智佳子	12:15・13:45 嵐橋 千香	12:15・13:45 服部 えこ	12:15・13:45 長谷川 智佳子	12:15・13:45 吉岡 真友子	12:15・13:45 多々納 みわ子	12:15・13:45 高尾 恭代	12:15・13:45 猪俣 陽子	12:15・13:45 夏山 周久	12:15・13:45 高尾 恭代	12:15・13:45 近藤 美緒	12:15・13:45 Miho	12:15・13:45 萩野 白子	12:15・13:45 夏山 周久	12:15・13:45 秋満 彩子	12:15・13:45 高尾 恭代	12:15・13:45 長谷川 智佳子	12:15・13:45 吉田 真由美	12:15・13:45 小川 華奈江	12:15・13:45 夏山 周久	12:15・13:45 秋満 彩子	12:15・13:45 高尾 恭代	12:15・13:45 長谷川 智佳子	12:15・13:45 吉田 真由美	12:15・13:45 小川 華奈江																																																																																																																																																																																																										
NEW	ポワント 超入門	初級	レベルフリー (初級以上)	初級	★ポワント 13:55・14:40 宇地原 舞依	🎵	初中級	あなたのための ヴァリエーション 14:00・15:10 前田 新奈	初中級	初級	ポワント初級	レベルフリー (初級以上)	ピラティス バーレッスン	🎵	初級 (入門 2.3 Welcome)	ポワント初級	レベルフリー (初級以上)	🎵	初級	入門 1	ヴァリエーション	バ・ド・ドゥのため のクラス	ポワント 超入門	🎵	初級	入門 1 (ストレッチ多め)	★ポワント 13:00・14:30 本吉 由美	初級 (入門 2.3 Welcome)	ポワント初級	★ポワント 13:50・14:30 高尾 恭代	ブチバレエ	🎵	ポワント 初中級	ポワント入門	初級	ヴァリエーション	入門 1.5	🎵	ポワント 初中級	ポワント入門	初級	ヴァリエーション	入門 1.5	🎵	ポワント 初中級	ポワント入門	初級	ヴァリエーション	入門 1.5																																																																																																																																																																																																		
14:00・15:30 阪井 麻美	14:00・15:30 高橋 竜太	14:00・15:30 新村 純一	14:00・15:30 吉岡 真友子		14:00・15:30 根岸 浩宣	14:00・15:30 ウエザフォード実理	14:00・15:30 白根 祐子	14:00・15:30 小川 華奈江		14:00・15:30 近藤 美緒	14:00・15:30 若崎 美希	14:00・15:30 長谷川 智佳子	14:00・15:30 西村 真由美	13:55・15:25 Miho	14:00・15:30 永橋 あゆみ	14:00・15:30 河合 真里	14:00・15:30 長谷川 智佳子	14:00・15:30 大槻 政徳	14:00・15:30 中村 啓子	14:00・15:30 長谷川 智佳子	14:00・15:30 本吉 由美	14:00・15:30 矢部 亮子	13:50・15:20 白根 祐子	14:40・15:30 若林 幸子	14:00・15:30 伊原 佳奈子	14:00・15:30 清水 猛	13:50・15:20 吉田 真由美	13:50・15:20 小林 桃子																																																																																																																																																																																																																							
🎵	初中級	初級	入門 2	ヴァリエーション	リトルバレエ 15:50・16:50 高橋 里奈	🎵	ポワント初級	初級 (入門 2.3 Welcome)	ポワント初級	ポワント 超入門	入門 2	🎵	初級	ポワント 超入門	初級	★ヴァリエーション 15:45・16:45 西村 真由美	アップ付き あなたのための ヴァリエーション	🎵	初級	ジュニアバレエ	★ポワント 14:00・初級との 連続受講は 不可となります。	14:00・15:30 矢部 亮子	15:40・17:10 矢島 みなみ	15:40・17:10 高尾 恭代	15:40・17:10 本吉 由美	15:40・17:10 大和 雅美	15:45・17:15 岡 陽子	15:40・17:10 本吉 由美	15:30・17:00 講師招待わり	15:30・17:00 吉田 真由美	15:40・17:10 白根 祐子	15:40・17:10 根本 佳奈	15:40・17:10 白根 祐子	15:40・17:10 根本 佳奈	15:40・17:10 白根 祐子	15:40・17:10 根本 佳奈	15:40・17:10 白根 祐子	15:40・17:10 根本 佳奈	15:40・17:10 白根 祐子	15:40・17:10 根本 佳奈	15:40・17:10 白根 祐子	15:40・17:10 根本 佳奈	15:40・17:10 白根 祐子	15:40・17:10 根本 佳奈	15:40・17:10 白根 祐子	15:40・17:10 根本 佳奈	15:40・17:10 白根 祐子	15:40・17:10 根本 佳奈																																																																																																																																																																																																			
🎵	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 17:00・18:15 高橋 里奈	🎵	初級	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		🎵	初級 ※ポワント受講可	入門 3 〜初級への ステップアップ〜	レベルフリー (初級以上)		17:20・18:30 白根 祐子	🎵	初中級 プロアドリフト 使用可	ポワント	18:15・18:35	17:20・18:50 清水 健太	17:20・18:50 夏山 周久	17:20・18:50 本吉 由美	17:20・18:50 矢部 亮子	17:20・18:50 服部 えこ	17:20・18:50 高尾 恭代	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳子	17:20・18:50 長谷川 智佳

NEW 新しくスタートしたクラスです。 変更 時間・内容に変更があったクラスです。 限定 期間限定のクラスです。 月謝 月謝制のクラスです。 HPから別途事前予約制のクラスです。  
生ピアノでのレッスンです。(CDレッスンになる場合もあります) ジュニア(1歳から小学6年生まで)のみの登録制クラスです。 ●●このマークでつながっている下のクラスは、上のクラスを受講しないと受ける事ができません。

イベント情報



Angel R主催公演  
Angel R 360° VIEW「UNFRAMED」

臨場感あふれる360°ステージ。  
Angel Rインストラクターや第一線で活躍する豪華ゲストダンサーが集結!



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

3月3日(火)はメンテナンスデーのため  
全てのスタジオが休講となります。

特別ワークショップ  
スケジュールはこちらから▶



【土曜9:15~10:15 朝活クラス開催!】  
3月28日(土) @渋谷校Bスタジオ  
鎌田真梨「季節ヨガ〜春のデトックス〜」  
※詳細はHPをご確認ください。