

上杉真由バレエスタジオ レッスンスケジュール

2015年1月～

列1	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
11:00		オープンクラス 11:00～12:30 (90分)		オープンクラス (初級基礎) 11:00～12:30 (90分)		オープンクラス 11:00～12:30 (90分)	
12:00		ポアント 12:30～13:00		ポアント基礎 12:30～13:00		ポアント 12:30～13:00	
13:00		コンディショニング教室 伸二トレーナー 13:30～14:15 (別料金・月2回)				幼児教室 * ヴィフ* 13:20～14:20 「プリーズ」クラス	
14:00		オープンクラス (初級基礎) 14:30～16:00 (90分)				* ヴィフ* 14:20～15:20 「ソレイユ」クラス	
15:00			キッズクラス 15:30～	キッズクラス 15:30～		キッズクラス 15:30～	
16:00	幼児教室 * ヴィフ* 16:00～17:00 「プリーズ」クラス		ジュニアBクラス 16:35～ 17:35 (60分)	ジュニアBクラス 16:35～ 17:35 (60分)		ジュニアAB 合同クラス 16:35～17:45 (70分)	
17:00	幼児教室 * ヴィフ* 17:10～18:10 「ソレイユ」クラス		ジュニアAクラス 17:50～ 19:00 (70分)	ジュニアAクラス 17:50～ 19:00 (70分)		シニアクラス 18:00～19:30 (90分)	
18:00					オープンクラス 19:00～ 20:30 (90分)		
19:00			シニアクラス 19:15～ 20:45 (90分)	シニアクラス オープン上級 合同クラス 19:15～ 20:45 (90分)			
20:00					ポアント 20:30～21:00		
21:00							

【クラス案内】

キッズクラス ... 2歳半～小学生以下 音楽にのる楽しさを身体いっぱい感じて

ジュニアBクラス ... 小学校低学年 バレエの技法、表現を学んでいきましょう。幼少から将来身体に負担が
ジュニアAクラス ... 小学校高学年 かかりにくい身体の使い方を、楽しさの中から学びましょう。
ジュニアAクラスでは、ポイントも履きはじめます。

シニアクラス ... 中・高・大学生 バレエの技法を磨き、豊かに自分の世界観を表現していきましょう。
身体に負担が少ない使い方で長く踊れる身体、怪我の少ない身体を保つ方法、
自分の身体に対して意識を高めていきましょう。ポアントも履きます。

オープンクラス ... 経験者ならどなたでも受講頂けます。
身体の事を知りながら踊れる喜びを感じて頂けますように。

オープンクラス(初級基礎) ... ストレッチ、パーレッスン中心のクラス。
体幹強化、美容と健康の為に。初めての方にもおすすめです。

オープンクラス(上級) ... シニアクラスと合同。プロ、指導者向け。

コンディショニング教室 ... コンディショニングとは快適なバレエ生活を送るための
筋力・柔軟性・持久力などの体力要素を調整すること。
道具を使用したコンディショニングから深層筋のアプローチなど
バレエ生活に役立つヒントを提供します。 (担当、伸二トレーナー 月2回開催)

幼児教室 * ヴィフ* ... 上杉恭子講師によるフロアでの身体表現&指示行動トレーニング
「プリーズ」クラス...2歳～4歳児、最年少・年少
「ソレイユ」クラス...4歳～6歳児、年中・年長