

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 ... 小学校高学年 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。身体のこと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