

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
10															
11	11:00~12:30 小林由明 バレエ初中級 (ポアント可) ※3		10:15~11:45 坂本 バレエ中上級 ♪	10:15~11:45 笹崎 バレエ基礎 	10:30~12:00 金田 バレエ バレエ中級	10:30~12:00 タカオ・セルフケア メソッド	10:15~12:00 菅野 バレエ中上級 ♪	10:00~12:00 Rent 漆原宏樹 バレエスタジオ	10:15~12:00 高部 バレエ中上級 (ポアント可) ♪ ※2	10:15~11:45 今間 バレエ やさしい基礎 (初心者向けクラス) ♪	10:15~11:45 今間 バレエ やさしい基礎 (初心者向けクラス) ♪ ※2	10:30よりNew Class	10:30~12:00 宝満 バレエ初級以上	9:00~ 朝活 ワークショップ	9:00~ 朝活 ワークショップ
12		12:00~13:30 松岡 バレエ レベルフリー (初級以上) ※6	12:00~13:45 二見 con.初中級		12:15~14:00 二見 con.初中級	12:05~12:50 金田 ショートポアント 初級 ※1	12:15~13:45 吉川 バレエ初級		12:15~13:45 中島 バレエ初級	12:15~13:45 今間 バレエ初心者 ～健やかバレエ～ ♪ ※4	12:30~14:00 菅野 バレエ レベルフリー♪ (初級以上)	12:15~14:00 箱田 バレエ 基礎～初級	12:20~12:50 今間 ショートポアント 初級 ※1		
13	12:45~14:30 箱田 バレエ基礎 	13:35~14:05 松岡 ショートポアント ※6				1~3月中は 1・3週目に開講	13:50~14:10 吉川 ショートポアント 初級	14:00~15:45 浜手 Pilates & Jazz ※11	14:30~16:00 吉川 バレエ やさしい基礎 (初心者向けクラス)	14:00~15:45 井神 バレエ基礎 ※8	13:50~14:20 今間 ショートポアント 基礎	12:15~14:15 井神 バレエ初級 ♪ ※8			
14	14:45~16:15 並河 バレエ初中級	14:40~15:55 箱田 バレエ ポアントベーシック 	14:15~15:45 中島 バレエ初級 ※11	14:15~15:45 並河 バレエ初級	15:50~16:35 並河 ショートポアント 初級 ※1	1~3月中は 1週目に開講	16:05~16:35 吉川 ショートポアント 入门 ※5	14:30~16:00 関野 バレエ初級	14:30~16:00 関野 バレエ初級	14:30~16:30 新上 ジャズ初中級 ※8	14:30~16:30 新上 ジャズ初中級	14:30~16:30 ワークショップ or 青山 ヴァリエーション ワークショップ ♪	14:30~16:00 井神 ポアント初級		
15															
16			16:00~17:30 井神 バレエ初級 ※8									15:30~17:15 加賀谷 con.初級			
17	16:30~18:15 新上 ジャズ中級		17:35~18:05 井神 ショートポアント 初級 ※1			2月より時間変更	17:25~18:55 宝満 con.レベルフリー	18:45~20:15 中島 バレエ初中級	18:30~20:15 柳本 con.	16:30~18:15 加賀谷 con.	16:15~18:00 二見 con.初中級	16:45~18:30 箱田 バレエ基礎 	16:45~18:30 箱田 ショートポアント 基礎～初級 ※1		
18															
19	18:45~20:15 青山 バレエ初級 (女性限定)	18:45~20:15 中島 バレエ初中級	18:45~20:20 柳本 con.	19:00~20:30 小林由明 振付クラス	18:30~20:15 加賀谷 con.	18:45~20:15 青山 バレエ初級 (女性限定)		18:40~20:10 浜手 ジャズ初級	18:30~20:15 岡部 バレエ基礎～初級 (ポアントあり)	18:45~20:15 池田 con.初級 ※10	17:50~ ワークショップ	18:45~20:45 新上 ジャズ初中級	18:35~19:05 箱田 ショートポアント 基礎～初級 ※1		
20	19:30~21:15 二見 con.初中級	20:20~21:50 井神 バレエ基礎 ※8	20:20~22:05 箱田 バレエ基礎 (ポアントあり) ※7	20:30~22:00 西川 ジャズ中級	20:20~22:05 中島 バレエ初級	2月よりスタジオ変更	20:30~22:00 中島 バレエ初級 (ポアントあり) ※8	20:20~22:05 井神 バレエ初級 (ポアントあり) ※8	20:25~21:40 青山 ポアント初級	20:20~22:05 新上 ジャズ初級	19:30~21:15 佐藤洋介 ジャズ初級 ※7	19:30~ ワークショップ			
21															
22															

補足事項

HPやSNSで最新の情報をご確認いただきます様お願い申し上げます。
バレエクラスで♪マークのあるクラスはピアノの演奏がございます。それ以外のバレエクラスはCDを使用したクラスとなります。

ICHIBANGA
DANCE STUDIO

1

ショートポアントクラスは、その前のバレエクラスを受講された方が
続けてのご受講が可能です。
ショートポアントクラス単発でのご受講はできません。ご了承下さい。
レッスン時間によって料金が異なります。
(45分クラス 1,300円 / 30分クラス 1,100円 / 20分クラス 1,000円)

2

高部尚子先生の金曜10:00～バレエ中上級クラスは、センターレッスンより
ポアント受講が可能です。
バレエシューズの方も、ポアントの方も受講し易いお勧めクラスです。
谷桃子バレエ団芸術監督より直接ご指導いただける唯一のレッスンです。

3

月曜日11:00～、小林由明先生のバレエ初中級クラスは
ポアントを履いての受講が可能です。
バレエシューズの方、ポアントの方、どちらの方にもお勧めのクラスです。

4

今間千佳子先生の
金曜日12:15～13:45バレエ初心者♪～健やかバレエ～は
バレエシニア世代向け初心者♪クラスとなります。

初心者(未経験者)の方、歓迎いたします。50代、60代、70代の方でも安心して始められます。(それ以外の年齢の方も勿論OK)昔習っていた方、無理なく再開しませんか?
心身共に美しく整えるケアとしてバレエを!新しいステージへ一歩踏み出しませんか?

5

吉川文子先生、水曜日クラスは1月～3月は1週目と3週目にレッスンを行います。
(2週目、4週目は休講となります)
1週目はバレエクラス、ショートポアントクラスを開講。
3週目はヤムナフットフィットネス開講の為、ショートポアントは休講となります。
※ヤムナフットフィットネスの開講日はSNS等お知らせをご覧下さい。

6

月曜日12:00～13:30 松岡梨絵先生のバレエレベルフリークラス(初級以上)は
月ごとに開講日が異なります。詳しいスケジュールにつきましては
お知らせをご覧下さい。
ショートポアントは先生のご都合により開講できない場合がございます。
お知らせをご確認下さい

7

【ポアントを履いてご受講できるクラスが増えました】

火曜日20:20～22:05 箱田あかね先生 バレエ基礎クラス(ポアントあり)
金曜日20:20～22:05 箱田あかね先生 バレエ初級(ポアントあり)

バーレッスン終了後、ポアントを履かれる方と履かれない方で内容が異なります。
後半のポアントレッスンは、バレエシューズでのご参加も可能です。
ポアントに挑戦しようと思っている人には始めやすく、
バレエシューズの方にも充実して受講いただける内容です。

※詳しくはお問合せ下さい。

8

井神さゆり先生のバレエクラスは、全クラスを通してバーレッスンの時間を
45～50分程度と短くしますが、
バーレッスンでは身体を整える事に重きを置いて、センターレッスンでの
アンシェヌマンを充実させたクラスを行っていきます。

9

【ポアントクラスリニューアルいたしました】

木曜日青山季可先生(牧阿佐美バレエ団) 木曜日20:25～21:40ポアント初級
皆様からの多くのご希望をいただき、オールポアントクラスとして開講いたします。これまで18:45に間に合わなかったという方も、季可先生のポアントクラスをご受講いただけるようになります。ポアントの強化に、是非いらして下さい。
※ポアントクラスからのご受講が可能となります。
(18:45～バレエクラスをご受講されなくともポアントクラスをご受講可能)
※通常のレッスン料金となります。

10

金曜日18:45～20:15 池田美佳先生のコンテンポラリー初級クラスは
2025年3月から、より実践的なクラス内容となります。

☆こんな方におススメです
・しっかり身体を使って踊りたい学生さんやダンサーの方
・フロアの基礎から応用、動きと表現の幅を増やしたい方
・テクニックの向上やコンクール対策に

11

火曜日14:00～15:50 浜手綾子先生のPilates & Jazzクラスは

最初の1時間で、マットピラティスを行います。自分の身体と向き合う時間として
活用頂ければと思いますのでピラティスのみ受講もOKです。
その後1時間は、クロスフロワーとジャズコンビネーションを行います。
※ピラティスのみ受講される方は受講料が2,000円(1クラス)となります。