

2026年1月 本館タイムスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ	A スタジオ
B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ	B スタジオ
10:30-12:00 バレエ 美沙先生	10:00-11:30 バレエ ミサ先生	10:00-11:00 はじめてのダンス アヤカ先生	10:00-11:00 はじめてのバレエ 美沙先生	10:00-11:20 Kpopダンス リナ先生	9:30-11:00 バレエ ゆい先生	10:00-11:00 ストレッチ&バレエトレーニング ゆい先生
ポワント	ポワント	11:20-12:40 バレエダンス アヤカ先生	11:10-12:40 バレエ 美沙先生	11:30-12:50 バレエダンス アヤカ先生	11:10-12:40 バレエ 晶子先生	11:30-12:50 大人ダンス中級 1million リズム先生
13:00-14:30 バレエ 晶子先生	12:00-13:20 バレエストレッチ & バレエレッスン 優香先生	13:10-14:30 バレエストレッチ & バレエレッスン 優香先生	11:40-13:00 テーマパークダンス ミキ先生	11:30-13:00 はじめてのバレエ90 なつき先生	13:00-14:20 バレエストレッチ 優香先生	13:00-14:20 大人ダンス初級 1million リズム先生
ポワント	14:00-15:00 はじめてのバレエ 優香先生	14:50-16:10 テーマパークダンス ミキ先生	13:30-15:00 バレエ基礎 ゆい先生	ポワント	14:40-16:00 初級 トゥシューズ 晶子先生	14:30-15:50 Kpopダンス リズム先生
15:10-16:40 バレエ 絢子先生	13:40-14:55 ジャイロキネシス 絢子先生	15:30-17:00 バレエ初級 晶子先生	13:30-14:50 Kpopダンス マヤ先生	15:30-17:00 バレエ初中級 ゆい先生	16:10-17:30 バレエ Va 晶子先生	17:00-18:10 エアリアルシルク かな先生
18:30-20:00 バレエ 晶子先生	15:10-16:40 バレエ 絢子先生	ポワント	ポワント	ポワント	タリスマンのパドドゥアントレ部分	
18:30-19:50 バレエストレッチ ミキ先生	18:30-19:50 初級ダンス リュウキ先生	19:00-20:30 フロアバレエ & バレエ初中級 なつき先生	18:30-20:00 バレエ 優香先生	18:30-20:00 バレエ ゆい先生	18:40-19:40 はじめてのダンス ミキ先生	
20:00-21:20 バレエストレッチ & バレエレッスン ミキ先生	20:00-21:20 バレエダンス リュウキ先生	ポワント or センター 7日と21日はポワント 14日と28日はセンター		19:50-20:50 はじめてのバレエ ミキ先生		

2026年1月 別館タイムスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
Aスタジオ 11:00-12:30 バレエ基礎 涼子先生 12:30-13:50 バレエVA 80分 涼子先生 15:30-16:20 JrバレエA (3-6歳) なつき先生 16:30-17:30 JrバレエB (6-9歳) なつき先生	Aスタジオ 11:00-12:30 バレエ 美沙先生 12:30-13:30 バレエVa タリスマン 美沙先生 14:00-15:30 バレエ初級90 佳那子先生 15:30-16:00 ポワント基礎 16:00-16:30 ポワント応用 18:30-20:00 はじめてのバレエからのステップアップ90 ミキ先生 20:10-21:30 テーマパークダンス ミキ先生	Aスタジオ 11:00-12:30 はじめてのバレエ90 アヤ先生 13:00-14:00 1からバレエバーレッスン アヤ先生 14:00-14:30 センターレッスン 14:50-16:10 Kpopダンス ノリコ先生 18:30-19:50 Kpopダンス ノリコ先生 20:00-21:20 Kpopダンス ノリコ先生	Aスタジオ 13:40-14:40 はじめてのバレエ 晶子先生 ポワント 大人の為の音楽レッスン ~はじめてのピアノ~ 15:30-15:55 16:00-16:25 16:30-16:55 17:00-17:25 17:30-17:55 18:00-18:25 アヤ先生 19:00-20:20 Kpopダンス アンナ先生 20:40-22:00 Kpopダンス アンナ先生	Aスタジオ 11:00-12:30 バレエ初中級 ミサ先生 ポワント	Aスタジオ 10:30-12:00 はじめてのバレエ90 ほなみ先生 バレエの後のストレッチ&筋トレ 12:40-14:10 バレエ初級 ほなみ先生 ポワント 14:55-16:10 はじめてのバレエからのステップアップ 優香先生 19:00-20:20 Jpopダンス アンナ先生 20:40-22:00 Kpopダンス アンナ先生	Aスタジオ 10:00-11:30 バレエ初中級 ミサ先生 ポワント 12:10-13:30 大人の為のジャズダンス ミキ先生 13:40-15:10 バレエ初級 ミキ先生 15:30-17:00 バレエ初中級 晶子先生 ポワント