

金澤志保バレエスタジオ タイムスケジュール 2024年2月1日～(通常)

時間	月	火	水	金	土	日	時間
10:00						幼児 10:00～11:00 ※リハサルにより流動的	10:00
11:00					ボーイズ 10:30～12:00 ※リハサルにより流動的	ポワント 小5、小6、中高生 11:00～12:30 ※リハサルにより流動的	11:00
12:00	大人一般 12:00～13:30		大人入門 11:30～13:00	大人美容 11:30～13:00	中高生～団員 12:00～13:30 ※リハサルにより流動的	専科～団員	12:00
13:00	大人ポワント 13:30～14:00		東郷大人クラス 13:00～14:30			12:30～14:00 ※リハサルにより流動的	13:00
14:00							14:00
15:00							15:00
16:00			(別室) ※		幼児 16:00～17:00		16:00
17:00	児童A B 17:00～18:30	児童C 16:15～17:45		コンテンポラリーダンス (児童A B C) 16:30～18:00	児童A B C 17:00～18:30		17:00
18:00	中高生以上 18:30～20:00	児童A B 17:45～19:00	児童AB WU 17:30～17:45	コンテンポラリーダンス (中高生～) 18:00～19:30	中高生～団員 18:30～20:00	児童A B C 18:00～19:30 ※リハサルにより流動的	18:00
19:00		中高生～団員 19:00～20:30	中高生～団員 WU 18:45～19:00				19:00
20:00		大人入門&ポワント 20:30～21:30	大人 WU 20:15～20:30	大人初級 20:00～21:30			20:00
21:00							21:00

※土日は流動的です。特に発表会前などはリハサルのため大きく変更になる場合がありますのでご了承ください。詳しくは毎月の新聞をご覧ください。

※児童クラスの内容は以下のとおりです
児童A:小学5～6年生
児童B:小学4年生
児童C:小学2～3年生

※ポワントクラス持ち物
・ラクロスボール6.3cmの柔らかめのもの
・セラバンド(ラバーバンド)幅15cm長さ2.7m
・ピラティスソフトボール(小)

※コンテ受講時の服装
レオタード、スパッツ、裸足(裸足で踊れるようになったら靴下、スキャンシューズなどでも可)。
髪型はおだんご(邪魔にならない位置)またはポニーテール。頭髪剤はジェルは可、ワックスなど床が滑る可能性のあるものは付けるのは不可。

※(火) WU(ウォームアップ)は講師が1人の時は準備されているトレーニングを使い各自でWUする場合があります。