

金澤志保バレエスタジオ タイムスケジュール 2025年4月1日～(通常)

時間	月	火	水	金	土	日	時間
10:00					ボーイズ 10:00～11:30 ※リハサルにより流動的	幼児 10:00～11:00 ※リハサルにより流動的	10:00
11:00						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	大人初中級 12:00～13:30	大人初級 11:30～12:45	大人入門 11:30～12:45	大人入門&美容 11:30～13:00	中高生～団員 11:30～13:00 ※リハサルにより流動的	専科～団員 12:30～14:00 ※リハサルにより流動的	12:00
13:00	大人ポワント初級★ 13:30～14:00	大人ポワント立ち方★ 12:45～13:15	大人簡単ストレッチ★ 12:45～13:15	東郷大人クラス 初級 13:00～14:30			13:00
14:00							14:00
15:00							15:00
16:00				幼児 16:00～17:00			16:00
17:00	児童A 17:00～18:30	児童B 16:45～18:00	コンテンポラリーダンス (児童AB) 17:00～18:30	児童B 17:00～18:15			17:00
18:00	中高生～団員 18:30～20:00	児童A～団員 児童A 18:00～19:30 中高生～団員18:00～20:00	コンテンポラリーダンス (中高生～) 18:30～20:00	児童A～団員 児童A 18:15～19:30 中高生～団員18:15～20:00	児童AB 18:00～19:30 ※リハサルにより流動的		18:00
19:00							19:00
20:00		大人入門&ポワント初級 20:00～21:30		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。詳しくは毎月のスケジュールをご覧ください。

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

※(日)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)  
・ヨガブロック  
・コンバーチブルタイツ

※大人ポワント立ち方持ち物  
・トウシューズ  
・トウパット  
・コンバーチブルタイツ

※コンテ受講時の服装  
レオタード、スパッツ、Tシャツ、靴下。  
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。

※大人強度  
入門:強度1～2  
初級:強度3～4  
初中級:強度3～5

ポワント立ち方:強度2～4  
(履き方、立ち方、バーを持つてのレッスン)  
ポワント初級:強度3～5

(バーレッスンでの使い方を中心にセンターで踊る練習)

※大人★クラスはハーフ料金  
①8・4ホドの1/2回分  
②ハーフ4カード  
③シングルハーフ