

月	火	水	木	金	土	日																																										
11:30 基礎初級 13:10 中級 14:40 ポワント 15:15 入門 16:20 初級 17:50 ポワント 18:35 中級 20:05 ポワント 20:40 入門	11:00 ストレッチ 12:00 入門 13:10 初級 14:35 プレ・ポワント 15:30 パー・アスティエ 18:50 ヴァリエーション 20:20 基礎・初級	11:30 初級以上 13:00 ポワント 13:40 入門 14:45 基礎初級 16:15 プレ・ポワント 17:00 やさしい初級 18:40 入門 19:45 初級 21:15 ポワント	月謝制 14:00 入門 神部 体験・単発可 15:40 基礎初級 神部 要予約 17:15 ポワント 神部 月に4回定期的に通うレッスンです 詳細は受付にお尋ねください 18:45 入門 19:50 初級 21:20 プレ・ポワント	11:00 入門 12:05 基礎・初級 13:40 初級 15:10 プレ・ポワント 15:45 中級 17:15 ポワント 17:55 入門 19:00 初級 20:30 中級	10:30 初級 12:00 ポワント 12:40 入門 13:50 基礎・初級 15:30 中級・初級 17:00 ポワント 17:40 入門 18:50 初級以上 20:20 ポワント	10:30 入門 11:35 中級 13:05 ポワント 13:40 入門 14:45 初級 16:15 プレ・ポワント 16:50 English初級 18:20 ポワント 19:00 初級 20:30 ポワント																																										
【スタジオからのお知らせ】 ●GW中は予約制クラスや時間変更などがございます。事前に必ずスケジュールをご確認の上お越しください。クラススケジュールはサイトでもご確認いただけます <a href="https://www.chacott-jp.com">https://www.chacott-jp.com</a> トップページから「Lesson」にお進みください ●GW中は混雑が予想されます。予約制クラスでないクラスは先着30名様です。受付順となりますので予めご了承ください。 ●毎日8:30と21:00にスタジオ情報をツイートしています！休講代講や予約制クラスの空き情報もいち早くお届けしますぜひご登録ください！ @ChacottC_Tokyo																																																
5/1 時間変更・予約あり 予約制 10:30 初級以上 田中 12:00 P 田中 予約不要 12:40 田中 入門80分(ビギナーズチケット可) 14:10 基礎初級 大月 15:40 プレP 大月 予約不要 16:20 山本 やさしい初級 初級チャレンジ大歓迎 予約制 18:00 山本 【レッスンフィード】よりノクターン							5/2 時間変更・予約あり 予約不要 10:30 千歳 入門80分(ビギナーズチケット可) 12:00 初級 千歳 13:30 P 千歳 14:10 初中級120折井 16:10 P45折井 予約制 17:10 雨宮 ステップアップ入門 90分 予約制 18:50 雨宮 【海報】よりキュルナーラのVa.							5/3 予約あり 11:00 濱口 12:05 濱口 12:05 濱口 13:40 林 15:10 林 15:45 折井 17:15 折井 19:00 酒井 20:30 石川							5/4 予約あり 14/28~ 10:30 折井 12:00 折井 12:40 折井 13:50 千歳 15:30 千歳 17:00 千歳 17:40 千歳 18:50 酒井 特別初級120分							5/5 予約あり 10:30 雨宮 11:35 雨宮 13:05 雨宮 13:40 佐々木 14:45 佐々木 16:15 佐々木 16:50 折井 18:20 折井 19:00 千歳 20:30 千歳																				
5/6 臨時・休講・予約あり 予約不要 10:30 入門 雨宮 予約制 11:35 長瀬 13:10 折井 14:40 折井 15:15 千歳 16:20 千歳 17:50 千歳 18:35 佐々木 20:05 佐々木 20:40 入門は休講							5/7 11:00 濱口 12:00 濱口 13:10 井口 14:40 井口 15:30 風間 予約不要 15:30 風間 パー・アスティエ(フロアエクササイズ) エスマラダのVa. 予約不要 18:50 奈良 20:20 雨宮							5/8 11:30 田中 13:00 田中 13:40 田中 14:45 大月 16:15 大月 17:00 山本 18:40 山本 19:45 山本 21:15 山本							5/9 5月の月謝制クラス空きあり！ 月謝制 14:00 入門 神部 体験・単発可 15:40 基礎初級 神部 要予約 17:15 ポワント 神部 月に4回定期的に通うレッスンです 単発受講も可能です ※要予約 18:45 雨宮 19:50 雨宮 21:20 雨宮							5/10 11:00 濱口 12:05 濱口 13:40 林 15:10 林 15:45 折井 17:15 折井 17:55 折井 19:00 酒井 20:30 池本							5/11 15/5~ 予約制 10:30 折井 12:00 折井 12:40 折井 13:50 千歳 15:30 千歳 17:00 千歳 17:40 千歳 18:50 酒井 20:20 酒井							5/12 予約あり 10:30 雨宮 11:35 雨宮 13:05 雨宮 13:40 佐々木 14:45 佐々木 16:15 佐々木 16:50 折井 18:20 折井 19:00 千歳 20:30 千歳						
5/13 11:30 長瀬 13:10 折井 14:40 折井 15:15 千歳 16:20 千歳 17:50 千歳 18:35 佐々木 20:05 佐々木 20:40 佐々木							5/14 11:00 濱口 12:00 濱口 13:10 井口 14:40 井口 15:30 風間 予約不要 15:30 風間 パー・アスティエ(フロアエクササイズ) エスマラダのVa. 予約不要 18:50 奈良 20:20 雨宮							5/15 11:30 田中 13:00 田中 13:40 田中 14:45 大月 16:15 大月 17:00 山本 18:40 山本 19:45 山本 21:15 山本							5/16 5月の月謝制クラス空きあり！ 月謝制 14:00 入門 神部 体験・単発可 15:40 基礎初級 神部 要予約 17:15 ポワント 神部 月に4回定期的に通うレッスンです 単発受講も可能です ※要予約 18:45 雨宮 19:50 雨宮 21:20 雨宮							5/17 11:00 濱口 12:05 濱口 13:40 林 15:10 林 15:45 折井 17:15 折井 17:55 折井 19:00 酒井 20:30 石川							5/18 15/12~ 予約制 10:30 折井 12:00 折井 12:40 折井 13:50 千歳 15:30 千歳 17:00 千歳 17:40 千歳 18:50 酒井 20:20 酒井 変更あり 4/28更新 17:40 酒井→雨宮 18:50 酒井→雨宮 20:20 酒井→雨宮							5/19 予約あり 10:30 雨宮 11:35 雨宮 13:05 雨宮 13:40 佐々木 14:45 佐々木 16:15 佐々木 16:50 折井 18:20 折井 19:00 千歳 20:30 千歳						
5/20 11:30 長瀬 13:10 折井 14:40 折井 15:15 千歳 16:20 千歳 17:50 千歳 18:35 佐々木 20:05 佐々木 20:40 佐々木							5/21 11:00 濱口 12:00 濱口 13:10 井口 14:40 井口 15:30 風間 予約不要 15:30 風間 パー・アスティエ(フロアエクササイズ) エスマラダのVa. 予約不要 18:50 奈良 20:20 雨宮							5/22 11:30 田中 13:00 田中 13:40 田中 14:45 大月 16:15 大月 17:00 山本 18:40 山本 19:45 山本 21:15 山本							5/23 5月の月謝制クラス空きあり！ 月謝制 14:00 入門 神部 体験・単発可 15:40 基礎初級 神部 要予約 17:15 ポワント 神部 月に4回定期的に通うレッスンです 単発受講も可能です ※要予約 18:45 雨宮 19:50 雨宮 21:20 雨宮							5/24 11:00 濱口 12:05 濱口 13:40 林 15:10 林 15:45 折井 17:15 折井 17:55 折井 19:00 池本 20:30 石川							5/25 15/19~ 予約制 10:30 折井 12:00 折井 12:40 折井 13:50 千歳 15:30 千歳 17:00 千歳 17:40 雨宮 18:50 雨宮 20:20 雨宮							5/26 予約あり 10:30 雨宮 11:35 雨宮 13:05 雨宮 13:40 佐々木 14:45 佐々木 16:15 佐々木 16:50 折井 18:20 折井 19:00 千歳 20:30 千歳						
5/27 11:30 長瀬 13:10 折井 14:40 折井 15:15 千歳 16:20 千歳 17:50 千歳 18:35 佐々木 20:05 佐々木 20:40 佐々木							5/28 11:00 濱口 12:00 濱口 13:10 井口 14:40 井口 15:30 風間 予約不要 15:30 風間 パー・アスティエ(フロアエクササイズ) エスマラダのVa. 予約不要 18:50 奈良 20:20 雨宮							5/29 11:30 田中 13:00 田中 13:40 田中 14:45 大月 16:15 大月 17:00 山本 18:40 山本 19:45 山本 21:15 山本							5/30 5月の月謝制クラス空きあり！ 月謝制 14:00 入門 神部 体験・単発可 15:40 基礎初級 神部 要予約 17:15 ポワント 神部 月に4回定期的に通うレッスンです 単発受講も可能です ※要予約 18:45 雨宮 19:50 雨宮 21:20 雨宮							5/31 11:00 濱口 12:05 濱口 13:40 林 15:10 林 15:45 折井 17:15 折井 17:55 折井 19:00 酒井 20:30 石川							【スケジュールの見方】 ◆最上段にレギュラーのスケジュール、日別に担当講師をご案内しております。クラスの詳細は裏面をご覧ください。 ◆ポワントクラスのみのご受講はできません ◆▶はピアノ伴奏付きクラスです(変更になる場合があります) ◆▶はビギナーズチケット対象クラスです ◆講師名 講師名が緑のクラスは代講講師が担当します ◆酒井 当スタジオの特別講師・酒井は先生のクラスです ◆木曜日 この日は月謝制クラスです。事前のご登録が必要です。 ★当スタジオは定員30名です(オーブンは先着制) ★土曜日10:30「初級」と日曜日14:45「初級」は予約制です													

## ■宮坂パレエスタジオのレベル設定について

当スタジオのクラスレベルの目安は次の通りです  
◀バレエクラス▶ ストレッチ・パー・アスティエ：どなたでも受講可 入門：初めてバレエをされる方〜 基礎・初級：1年以上 初級：2年以上 初中級：4年以上 中級：7年以上  
※無理なく初級へステップアップできるように「基礎・初級」を新たに設置しました。丁寧な説明とわかりやすいコンビネーションで初級の内容をしっかりと学べるクラスになります。  
「基礎・初級」は全てのレベルの方へバレエの基礎となるパの基本や顔の向き、手の動き、身体の使い方などを丁寧に指導します。重要ポイントたっぷりのクラスですのでぜひご受講ください。  
◀ポワントクラス▶ プレ・ポワント：ポワントを初めて履かれる方〜 初級ポワント：ポワント経験半年以上 初中級ポワント：P経験2年以上 中級ポワント：P経験5年以上  
◆特別クラスは対象レベルを確認してご受講ください。経験年数はあくまでも目安です。実際は受講頻度や運動能力により個人差がありますのでご自身のレベルに合ったクラスをご受講ください。  
◆初めてバレエをなさる方は必ず入門クラスをご受講ください。また、受講レベル等でお困りの方は、講師もしくはスタッフにお気軽にご相談ください。

## ■スタジオからのお願い

- ・当スタジオではクラス前に講師が受講生の人数確認を行います。クラス開始時刻までにスタジオにお入りください。
- ・当スタジオでは必ずバレエシューズの着用をお願いします。また、ポワントクラス以外でのポワントの着用はクラスの進行上お断りいたします。ポワントクラスをご受講ください。
- ・遅刻された場合はご受講をお断りさせていただきます。やむをえない場合は、受付にご連絡の上スタッフの指示に従ってください。
- ・講師およびスタッフの指示に従っていただけない場合は、今後の受講をお断りさせていただきます。
- ・スタジオ内に荷物を持ち込む場合、大きなお荷物は荷物置き場をお願いします。ストレッチ用品などは袋に入れて他の方の迷惑にならないようお願いいたします。
- ・飲み物を持ち込む際は、必ず蓋付きのものでお願いします。また、水滴で床が濡れないようにご協力ください。
- ・床保護のため松やには使用いたしません。滑りや汚れの原因となりますので持ち込みもご遠慮ください。
- ・ストレッチをする場合は、頭や体の下にタオルを敷いてください。また、スタジオ入口付近でのストレッチは出入りの妨げになりますのでご遠慮ください。
- ・スタジオオープン是最初のクラスの30分前です。火曜日の夜は18:20からお入りになります。
- ・最終クラス終了予定時刻30分後にスタジオを閉めさせていただきます。最終クラス後は速やかにご退室くださいますようお願いいたします。

## ■会員証ご提示のお願い

1回ごとのビクター券および回数券をご購入される方は、受付窓口にて会員証を必ずご提示ください。  
会員証をお忘れの方は、非会員ビクター価格のご受講となりますので、ご注意ください。

## ■忘れ物、紛失物等について

貴重品は更衣室内に設置している貴重品ロッカーに入れるか、スタジオ内に持ち込むなどし、各自の責任で保管してください。  
スタジオではそれらの紛失や盗難等のトラブルに対しての保証はいたしかねます。  
また、忘れ物は事務室にて一時保管いたしますが、1ヶ月間引き取りのないものについては処分させていただきます。

## ■休講・代講情報について

休講・代講の情報を下記のサイトでご確認いただけます。講師の急病など急な変更の場合は、当日決定したい情報をアップいたします。  
<https://www.chacott-jp.com/lesson/studio/miyamasuzaka/schedule/> 「チャコット宮坂」で検索してください  
New!! スタジオ専用ツイッター アカウント @ChacottC\_Tokyo ←緊急の休講代講情報やスタジオからのお知らせが一番早く届きます！ぜひご登録ください！

## ■電話受付時間および閉校時間について

- \*電話受付時間：1クラス目開始時刻30分前から最終クラス終了時刻の30分前までとなります。
- \*閉校時間：最終クラス終了30分後に閉校させていただきます。ご理解・ご協力の程、よろしくお願ひ申し上げます。