

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (11:30, 13:10, 14:40, 15:15, 16:20, 17:50, 18:35, 20:05, 20:40). It lists various classes like '基礎初級', 'ストレッチ', 'ピアノ', etc., with instructor names and class details.

【スケジュールの見方】
◆最上段にレギュラークラスのスケジュール、別別に担当講師をご案内しております。
◆特別クラスの内容は、このご案内の裏面や別紙でご確認ください。
◆「ポワント」とはウクレレでのレッスンです。ポワントクラスのみのご受講はできません。必ずポワントクラス直前のパレエクラスから続けてご受講ください。
◆♪はピアノ伴奏付き、🎹はピアニースタッフ対象クラスです。予告なくピアニストが付く場合や変更になる場合もあります。
この色のクラスは月謝制クラスです。事前のご登録が必要となります。6月は新規の登録が可能です。詳細は受付にお尋ねください。
この色のクラスは代講の講師が担当します。代講講師もレギュラー講師同様、舞台経験・指導経験共に豊富な講師です。安心してご受講ください。
講師名
酒井
予約制
当スタジオの特別講師・酒井は先生のクラスです。予約不要でどなたでもご受講いただけます。
予約制クラスは事前のご予約が必要です。予約方法をご確認の上ご予約ください。また、キャンセルされる方はキャンセル期日を必ずお守りください。
当日キャンセル及び無断キャンセルが続く方には、その後の予約制クラスのご予約をお断りすることも検討しております。ご協力宜しくお願いいたします。
◆当スタジオのオープンクラスの定員は30名です。定員に達した場合は受講できませんのでご了承ください。

Main schedule table for June 2019, organized by week (6/3, 6/10, 6/17, 6/24, 6/3, 6/10, 6/17, 6/24, 6/3, 6/10, 6/17, 6/24). Each row shows the day, time, class name, instructor, and special notes like '6月の月謝制クラス空きあり!' or '単発受講も可能です ※要予約'.

■宮益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
<<パレエクラス>> ストレッチ、パー・アスティエ：どなたでも受講可 入門：初めてパレエをされる方〜 基礎・初級：1年以上 初級：2年以上 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パ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。
*水曜日の小野先生のクラスはストレッチやピラティスの指導資格を活かし「踊りやすい身体をつくる」為に「正しい身体の使い方」を丁寧に指導いただけるパレエクラスです。詳細は裏面へ♪
<<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 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。
◆初めてパ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パ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、必ず蓋付きのものをお願いします。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からお入りいただけます。
・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回ごとのビジ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、非会員ビジ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。
PC http://www.chacott-jp.com/j/studio/miyamasuzaka/lesson_info/index.html モバイル http://chacott-honten.jp/
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、よろしくお願い申し上げます。