

月	火	水	木	金	土	日				
11:30 基礎初級 13:10 中級 14:40 ポイント 15:15 入門 16:20 初級 17:50 ポイント 18:35 初級・初中級 20:05 ポイント 20:40 入門	11:00 ストレッチ 12:00 入門 13:10 初級 14:40 プレ・ポイント 15:30 パー・アスティエ	11:30 初級以上 13:00 ポイント 13:40 入門 5月から14:45 基礎初級 16:15 プレ・ポイント	14:00 月謝制 14:00 神部 15:40 神部 17:15 神部 7月から常設 15:10 プレ・ポイント 15:45 初級 17:15 ポイント 17:55 入門 19:00 初級 20:30 プレ・ポイント	11:00 入門 12:05 基礎・初級 13:40 初級 12:40 入門 13:50 基礎・初級 15:30 初級・中級 17:00 ポイント 17:40 入門 18:50 初級 20:20 ポイント	10:30 入門 11:35 初級 13:05 ポイント 13:40 入門 14:45 初級 16:15 プレ・ポイント 16:50 English初級 18:20 ポイント 19:00 初級 20:30 ポイント	7/30 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	7/31 11:00 濱口 12:00 濱口 13:10 林 14:40 林 予約不要 15:30 風間 18:50 奈良 20:20 雨宮	【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、日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。 ◆ポイントクラスのみのご受講はできません。必ず前のバレークラスからご受講ください。 ◆はピアノ伴奏付きクラスです。予告なくピアノが付く場合や変更になる場合もあります。 ◆はビギナーズチェック対象クラスです。初心者の方から受講いただけるクラスです。 講師名 講師名が線のクラスは代講講師が担当します。代講も経験豊かな指導力抜群の講師です。 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受講いただけます。 木曜日 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。 ★当スタジオは定員30名です。定員を超えますと受講できませんのでご了承ください。 ★土曜日10:30「初級」と日曜日14:45「初級」は予約制です	(予約制クラスについて) 「予約制」表示のあるクラスは事前のご予約が必要です。 表の見方 例: 7/7 予約制あり 17/1 ← 予約開始日です 予約制 10:30 折井 ↑ 予約制クラスの左側には赤字で「予約制」と表示しています	7/1 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
7/2 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	7/3 11:00 濱口 12:00 濱口 13:10 井口 14:40 井口 予約不要 15:30 風間 18:50 雨宮 18:50 雨宮 18:50 雨宮 18:50 雨宮 20:20 雨宮	7/4 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	7/5 7月の月謝制クラス空きあり! 月謝制 14:00 神部 体験・単発可 15:40 神部 要予約 17:15 神部 月に4回定期的に通うレッスンです 月に4回定期的に通うレッスンです 会員さまでも初回体験できます! 18:45 雨宮 19:50 雨宮 21:20 雨宮	7/6 11:00 濱口 12:05 濱口 13:40 林 15:10 林 プレ・ポイント 15:45 折井 17:15 折井 17:55 折井 19:00 酒井 20:30 石川	7/7 17/1~ 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	7/8 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				
7/9 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	7/10 11:00 濱口 12:00 濱口 13:10 井口 14:40 井口 予約不要 15:30 風間 18:50 雨宮 18:50 雨宮 18:50 雨宮 20:20 雨宮	7/11 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	7/12 7月の月謝制クラス空きあり! 月謝制 14:00 神部 体験・単発可 15:40 神部 要予約 17:15 神部 月に4回定期的に通うレッスンです 月に4回定期的に通うレッスンです 会員さまでも初回体験できます! 18:45 雨宮 19:50 雨宮 21:20 雨宮	7/13 11:00 濱口 12:05 濱口 13:40 林 15:10 林 プレ・ポイント 15:45 折井 17:15 折井 17:55 折井 19:00 酒井 20:30 石川	7/14 17/8~ 予約制 17/1~ 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 山本 20:20 山本	7/15 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				
7/16 11:00 高村 12:45 折井 16/25~ 中級120分 定員24名 14:45 折井 16/25~ 15:20 千歳 16:30 千歳 18:00 千歳 18:35 佐々木 20:05 佐々木 20:40 佐々木	7/17 11:00 濱口 12:00 濱口 13:10 井口 14:40 井口 予約不要 15:30 風間 18:50 雨宮 18:50 雨宮 20:20 雨宮	7/18 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	7/19 7月の月謝制クラス空きあり! 月謝制 14:00 神部 体験・単発可 15:40 神部 要予約 17:15 神部 月に4回定期的に通うレッスンです 月に4回定期的に通うレッスンです 会員さまでも初回体験できます! 18:45 雨宮 19:50 雨宮 21:20 雨宮	7/20 11:00 濱口 12:05 濱口 13:40 林 15:10 林 プレ・ポイント 15:45 折井 17:15 千歳 17:55 千歳 19:00 酒井 20:30 石川	7/21 17/15~ 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	7/22 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				
7/23 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	7/24 11:00 濱口 12:00 濱口 13:10 井口 14:40 井口 予約不要 15:30 風間 18:50 雨宮 18:50 雨宮 18:50 雨宮 18:50 雨宮 20:20 雨宮	7/25 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	7/26 7月の月謝制クラス空きあり! 月謝制 14:00 神部 体験・単発可 15:40 神部 要予約 17:15 神部 月に4回定期的に通うレッスンです 月に4回定期的に通うレッスンです 会員さまでも初回体験できます! 18:45 雨宮 19:50 雨宮 21:20 雨宮	7/27 11:00 濱口 12:05 濱口 13:40 林 15:10 林 プレ・ポイント 15:45 折井 17:15 折井 17:55 折井 19:00 酒井 20:30 石川	7/28 17/22~ 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	7/29 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				

■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

◀バレークラス▶ ストレッチ、パー・アスティエ：どなたでも受講可 入門：初めてバレーをされる方～ 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ーの基礎となるバの基本や顔の向き、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受講ください。

◀ポイントクラス▶ プレ・ポイント：ポイントを初めて履かれる方～ 初級ポイント：ポイント経験半年以上 初中級ポイント：P経験2年以上 中級ポイント：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。
◆初めてバレー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ーシューズの着用をお願いします。また、ポイントクラス以外でのポイントの着用はクラスの進行上お断りいたします。ポイ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。ご迷惑な場合がございます。
- ・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。
- ・スタジオオープンは最初のクラスの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ご協力お願いいたします。

■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での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する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ください。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

スタジオ専用ツイッター アカウト @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。