

BALLET STUDIO

バレエ初心者から経験者まで 踊ることを楽しめる開放的な空間の『バレエスタジオ』

創業 70 年の老舗チャコットが運営するバレエスタジオ。有名バレエ団在籍経験のある講師やバレエコンクールの審査員などを務める日本バレエ界を牽引してきた講師陣が『入門（未経験の方）～上級』クラスまでを担当。「大人からでも本物を体験できるバレエスタジオ」。指導だけでなくダンサーとしても経験豊富な講師による正確で美しいお手本を見ながらレッスンすることでバレエの初歩から着実に上達へと導きます。踊る楽しさを感じながら、姿勢も仕草も美しく健康的な姿を目指しましょう。

月	火	水	木	金	土	日
10:00 バレエ基礎・初級 10:00～11:30 川島麻実子	バレエ初級 10:00～11:30 佐伯知香	ストレッチ&バーレッスン 10:00～11:00 佐々木美緒	バレエ基礎・初級 10:00～11:30 笠井千愛	7～9月 バレエ初級 10:00～11:30 土肥靖子	バレエ基礎・初級 10:00～11:30 玉浦 誠	バレエ入門 10:00～11:20 本馬亜紗花
11:00 ポワント基礎 11:30～12:00	ポワント初級 11:30～12:00	バレエ初級 11:10～12:40 友田優子	ポワント基礎 11:30～12:00	バレエ初中級 11:40～13:10 栗坂直子	バレエ初中級 11:40～13:10 伊藤範子	バレエ初中級 11:30～13:00 渡辺恭子
12:00 バレエ初中級 12:10～13:40 友田弘子	バレエ入門 12:10～13:30 岸田隆輔	ポワント初級 12:40～13:10	バレエ入門 12:10～13:30 石川寛子	ポワント初級 13:10～14:10	バレエ基礎 13:20～14:50 成舞香織	バレエ基礎・初級 13:40～15:10 星出美紀
13:00 ポワント初級 13:40～14:10	バレエ初級 13:50～15:20 石川寛子	バレエ基礎・初級 13:20～14:50 岡部 舞	やさしいバレエ基礎 13:40～15:10 石川寛子	ポワント初級 14:20～15:50 吉岡まな美	バレエ基礎 14:50～15:20	ポワント基礎 15:10～15:40
14:00 バレエ入門 14:20～15:40 鈴木花音子	ポワント基礎 15:20～16:20	バレエ基礎 15:30～17:00 神部ゆみ子	はじめてのポワント 15:10～15:40	ポワント入門 15:50～16:20	バレエ初級 15:30～17:00 アベチエ	バレエ初級 15:50～17:20 栗坂直子
15:00 バレエ基礎 15:50～17:20 鈴木花音子	バレエ基礎 16:30～18:00 小平浩子	バレエ基礎 15:30～17:00 後藤早知子	ストレッチ&バーレッスン 16:30～17:30 笠井裕子	ポワント初級 17:10～18:40 若生加世子	バレエ初級 17:10～18:40 若生加世子	ポワント初級 17:20～18:20
16:00 ポワント入門 17:20～17:50	ストレッチ&バーレッスン 18:10～19:10 岡部 舞	バレエ基礎・初級 18:10～19:40 館野若葉	バレエ入門 17:40～19:00 鈴木花音子	バレエ基礎・初級 18:10～19:40 風間自然	ポワント基礎 18:40～19:10	バレエ基礎 18:30～20:00 秋山 瑛
17:00 バレエ基礎 18:10～19:40 石川寛子	バレエ基礎・初級 19:20～20:50 西川貴子	バレエ基礎・初級 19:50～21:20 中島伸欣	バレエ基礎 19:20～20:50 木村優子	バレエ初級 19:50～21:20 長瀬直義	バレエ ヴァリエーション 19:20～20:50 若生加世子 ※女性限定	ポワント入門 20:00～20:30
18:00 バレエ初級 19:50～21:20 池本祥真	ポワント基礎 20:50～21:20	ポワント入門 17:00～18:00	ポワント初級 17:20～18:20	ポワント初級 17:20～18:20	ポワント初級 17:20～18:20	ポワント初級 17:20～18:20
19:00 バレエ基礎 18:10～19:40 石川寛子	ストレッチ&バーレッスン 18:10～19:10 岡部 舞	バレエ基礎・初級 18:10～19:40 館野若葉	バレエ入門 17:40～19:00 鈴木花音子	バレエ基礎・初級 18:10～19:40 風間自然	ポワント基礎 18:40～19:10	バレエ基礎 18:30～20:00 秋山 瑛
20:00 バレエ初級 19:50～21:20 池本祥真	ポワント基礎 20:50～21:20	ポワント入門 17:00～18:00	ポワント初級 17:20～18:20	ポワント初級 17:20～18:20	ポワント初級 17:20～18:20	ポワント初級 17:20～18:20
21:00						定員 28 名

※表示価格は税込表記です

〈バレエスタジオ受講料のご案内〉 入会金 ¥5,500 ●全国のチャコットスタジオ共通 ※65歳以上の方は入会金無料

**非会員の方対象** 体験レッスン & ビジター受講 受付中!

詳細はQRコードのリンク先をご確認ください

体験レッスン

ビジター受講

1 回ごとの受講 〈 〉内はビジター料金		チケットでの受講 (有効期限 3ヶ月) ※会員のみ購入可。関東のチャコットスタジオ共通でご利用可。	
1 レッスン	¥2,750 (¥3,740)	5 回	¥13,200 / ¥2,640
1 レッスン (60分)	¥2,420 (¥3,740)	10 回	¥24,200 / ¥2,420
ポワント 30分	¥1,430 (¥1,760)	ビギナーズ 5 回	¥11,000 / ¥2,200 ※60分クラスのみ使用可能(ポワントは除く)
ポワント 60分	¥1,760 (¥2,310)	ポワント30分 10回	¥12,650 / ¥1,265

**会員さま対象** レッスン応援 チケットキャンペーン

- 販売チケット：5 回チケット ¥11,000 (税込) 【¥2,200 (税込) / 回】
- キャンペーン期間：7/29 (金) ~ 8/7 (日)
- チケット有効期限：ご購入日 ~ 9/30 (金) ※ 購入日に関わらず有効期限は 9/30 (金) までとなります。
- 購入制限：お一人さま 1 枚のみ

★詳細は別紙のチラシをご確認ください

BALANCE STUDIO

ひとりひとりに寄り添い健康な心と身体をサポートする『バランススタジオ』

ウェルネスやヘルスケアに特化し『ヨガ』『ピラティス』『ジャイロキネシス』『筋力トレーニング』などの身体と心を整えるクラスを開講。各ジャンルのプロフェッショナルな講師がしっかりと一人一人の身体づくりをサポートしていく少人数制スタジオです。ダンス経験の有無に関わらず『身体を動かす習慣を身に着けたい』という方にも最適です。また月額制プランには、バレエ未経験者向けクラスもご受講いただけるシステムとなっています。

月	火	水	木	金	土	日
10:00 ピラティス 《姿勢改善》 10:00～11:00 山田綾美	ヨガ 《セルフメンテナンス》 10:00～11:15 佐藤おりえ	ヨガ 《身体と心を安定させる》 10:00～11:15 今井祐子	ヨガ 《リンパデトックス》 10:00～11:15 mico (マイコ)	モーニングピラティス 10:00～11:00 鈴木 優	ピラティス 《コアを鍛えて柔軟性アップ》 10:00～11:00 五十嵐朋子	プロブレッシング バレエテクニック 10:15～11:15 渡辺恭子
11:00 ピラティス 《下半身強化》 11:15～12:15 鈴木 優	腰痛ケア トレーニング 11:30～12:15 青柳風香	マインドフルネス メディテーション 11:30～12:15 今井祐子	ヨガ 《デトックス&ダイエット》 11:30～12:45 mico (マイコ)	ピラティス 《肩こり解消》 11:15～12:15 鈴木 優	ピラティス 《骨盤フォーカス》 11:15～12:15 五十嵐朋子	ピラティス 《姿勢改善》 11:30～12:30 石山亜香根
12:00 はじめてのヨガ 《ハタフロー》 13:15～14:30 今井祐子	ストレッチ 《ボールでマッサージ&開脚》 13:30～14:30 梅澤友里香	はじめての オダカヨガ® 13:45～15:00 酒見駿介	NEW ファンクショナル ローラーピラティス® 《バランス力強化》 15:15～16:15 酒見駿介	NEW ファンクショナル ローラーピラティス® 《インナーマッスル強化》 15:30～16:30 Asuka	NEW ジャイロキネシス® 《ゆがみ改善》 12:30～13:30 新野亜矢	NEW アロマヨガ 《疲労回復ストレッチ》 13:45～15:00 中村優希
13:00 はじめてのヨガ 《ハタフロー》 13:15～14:30 今井祐子	ストレッチ 《ボールでマッサージ&開脚》 13:30～14:30 梅澤友里香	はじめての オダカヨガ® 13:45～15:00 酒見駿介	NEW ファンクショナル ローラーピラティス® 《バランス力強化》 15:15～16:15 酒見駿介	NEW ファンクショナル ローラーピラティス® 《インナーマッスル強化》 15:30～16:30 Asuka	NEW ジャイロキネシス® 《ゆがみ改善》 12:30～13:30 新野亜矢	NEW アロマヨガ 《疲労回復ストレッチ》 13:45～15:00 中村優希
14:00 はじめてのヨガ 《ハタフロー》 13:15～14:30 今井祐子	ストレッチ 《ボールでマッサージ&開脚》 13:30～14:30 梅澤友里香	はじめての オダカヨガ® 13:45～15:00 酒見駿介	NEW ファンクショナル ローラーピラティス® 《バランス力強化》 15:15～16:15 酒見駿介	NEW ファンクショナル ローラーピラティス® 《インナーマッスル強化》 15:30～16:30 Asuka	NEW ジャイロキネシス® 《ゆがみ改善》 12:30～13:30 新野亜矢	NEW アロマヨガ 《疲労回復ストレッチ》 13:45～15:00 中村優希
15:00 ヨガ 《身体と心を安定させる》 14:45～16:00 今井祐子	ヨガ 《身体と心ほぐし》 14:45～16:00 密山礼巳	NEW ファンクショナル ローラーピラティス® 《バランス力強化》 15:15～16:15 酒見駿介	NEW ファンクショナル ローラーピラティス® 《インナーマッスル強化》 15:30～16:30 Asuka	NEW ファンクショナル ローラーピラティス® 《インナーマッスル強化》 15:30～16:30 Asuka	NEW ジャイロキネシス® 《ゆがみ改善》 12:30～13:30 新野亜矢	NEW アロマヨガ 《疲労回復ストレッチ》 13:45～15:00 中村優希
16:00 先生がサポートする ストレッチ 16:15～17:00 青柳風香	ピラティス 《リセット&デトックス》 16:15～17:15 新井 雅	NEW 筋膜リリース 《基礎代謝アップ》 16:45～17:45 麗美	NEW ヨガ 《骨盤調整》 16:45～18:00 Asuka	NEW 筋膜リリース 《二の腕&背中》 16:15～17:00 麻田ゆん	NEW 筋膜リリース 《肩こり解消》 15:30～16:30 麗美	NEW 筋膜リリース 《肩こり解消》 15:30～16:30 麗美
17:00 ヨガ 《筋膜リリース》 17:15～18:15 AmiYoga	ピラティス 《リセット&デトックス》 16:15～17:15 新井 雅	NEW 筋膜リリース 《基礎代謝アップ》 16:45～17:45 麗美	NEW ヨガ 《骨盤調整》 16:45～18:00 Asuka	NEW 筋膜リリース 《二の腕&背中》 16:15～17:00 麻田ゆん	NEW 筋膜リリース 《肩こり解消》 15:30～16:30 麗美	NEW 筋膜リリース 《肩こり解消》 15:30～16:30 麗美
18:00 はじめての ピラティス 18:30～19:30 夏まゆみ	アロマヨガ 《むくみ解消》 18:15～19:30 Chie	NEW 筋膜リリース 《基礎代謝アップ》 16:45～17:45 麗美	NEW ヨガ 《骨盤調整》 16:45～18:00 Asuka	NEW 筋膜リリース 《二の腕&背中》 16:15～17:00 麻田ゆん	NEW 筋膜リリース 《肩こり解消》 15:30～16:30 麗美	NEW 筋膜リリース 《肩こり解消》 15:30～16:30 麗美
19:00 はじめての ピラティス 18:30～19:30 夏まゆみ	アロマヨガ 《むくみ解消》 18:15～19:30 Chie	NEW 筋膜リリース 《基礎代謝アップ》 16:45～17:45 麗美	NEW ヨガ 《骨盤調整》 16:45～18:00 Asuka	NEW 筋膜リリース 《二の腕&背中》 16:15～17:00 麻田ゆん	NEW 筋膜リリース 《肩こり解消》 15:30～16:30 麗美	NEW 筋膜リリース 《肩こり解消》 15:30～16:30 麗美
20:00 ジャイロキネシス® 《ケア&メンテナンス》 19:45～20:45 木村優子	ダンスのための 準備運動 19:45～20:45 夏まゆみ	NEW 筋膜リリース 《基礎代謝アップ》 16:45～17:45 麗美	NEW ヨガ 《骨盤調整》 16:45～18:00 Asuka	NEW 筋膜リリース 《二の腕&背中》 16:15～17:00 麻田ゆん	NEW 筋膜リリース 《肩こり解消》 15:30～16:30 麗美	NEW 筋膜リリース 《肩こり解消》 15:30～16:30 麗美
21:00						最大定員 3～7 名の少人数制

★定額制では上記に加えバレエスタジオタイムテーブル内の『バレエ入門』『ストレッチ&バーレッスン』もご受講いただけます

※表示価格は税込表記です

〈バランススタジオ受講料のご案内〉 入会金 ¥5,500 ●全国のチャコットスタジオ共通 ※65歳以上の方は入会金無料

**非会員の方対象** 体験レッスン受付中!

8/1(月)より、非会員の方は初回のみ ¥2,200 で体験レッスンをしていただけます。

事前に予約専用Webサイトへの新規登録が必須となります。こちらよりご予約いただけます!

**WEB 予約可** 定額制

専用サイトより優先的にご予約いただけます

1ヶ月 ¥23,100 (受け放題・ヨガマットレンタル無料)

※同時予約数 10 コマまで (1日の予約制限 2 コマまで)  
※バランススタジオのご予約の詳細については受付にお問い合わせください

**WEB 予約可** 3回チケット ¥13,200 / ¥4,400

有効期限：購入日より 30 日 (WEB 購入のみ)  
※受講日からの有効期限ではございませんのでご注意ください。

**ドロップイン ¥4,400**

バレエスタジオのオープンクラスチケット + ¥1,650 で受講可 (ビギナーズ・ポワントチケットは対象外)  
※予約専用 WEB サイトでの予約締切り後 (レッスン開始 1 時間前) より定員に空きがあるクラスのみお電話にて予約を承ります。

**会員・非会員さま対象** バランススタジオ 2週間トライアルキャンペーン

期間：8/1(月)～17(水)

8/1(月)より定額制プランを体験できる『2週間トライアルチケット』を発売! ぜひこの機会にバランススタジオの通いやすさや充実のレッスンを体験してください!

- 金額：¥11,550 ※お一人様 1 回・Web 決済のみ
- 有効期限：購入日より 14 日間 (最大 28 コマ受講可能)

★購入方法：予約サイト「マイページのチケット購入画面」より『2週間トライアルチケット』をご購入の上、ご予約ください。

定額制プラン 登録受付中!