



2024年1月21日（日）
東京シティ・バレエ団「白鳥の湖」
名取文化会館
好評発売中！
古典バレエの代表作を
生で味わいましょう。
パッソから太嶋美羽ちゃん出演



2024年のスタートです。
今年3年ぶりの発表会に挑戦します。
全幕バレエの舞台創りを経験することで
踊ること以外にも
たくさん学びがあります。
ぜひ自分自身が成長することを
楽しんでください。

クラスレッスンの中で少しずつ
振付をスタートします。
お楽しみに！

＜素敵なお言葉のおすそ分け＞
☆なりたかった自分になるのに、遅すぎるということはない。
ジョージ・エリオット

☆「わかってるけどできません」とは、単にやりたくないだけだ。
「やる気がなくなった」のではない。
「やる気をなくす」という決断を自分でしているだけだ。
「変わらない」のではない。
「変わらない」という決断を自分でしているだけだ。
アドラー

「ドン・キホーテ」の本を
スタジオに置いておきます。
読みたい人は貸し出します。
大人向けの原作本もあります。

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 	3 	4 HW	5 11:00 F S P トゥなし 自習リハ	6 11:00 S P レッスン 1:00 HW リハ
7 HW	8 HW 	9 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	10 11:00 F 5:30 P ヨガ 7:00 S ヨガ	11 11:00 ビューティー 7:30 ビューティー	12 11:00 Fトゥ 5:00 A(3 4) B 6:30 A(5) P S	13 休み HW
14 ハイパーウィンド仙台 仙台フィルコラボ公演	15 11:00 F 6:10フチ解剖学 6:30 S P	16 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	17 11:00 F 5:30 P 7:00 S	18 	19 11:00 Fトゥ 5:00 A(3 4) B 6:30 A(5) P S	20 2:00 K ヨガ 3:00 AB 4:30 P 6:30 Sトゥ
21 東京シティバレエ団 「白鳥の湖」	22 11:00 F 6:10フチ解剖学 6:30 S P	23 4:00 K 5:15 A B 7:00 S リトミック	24 11:00 F 5:30 P 7:00 S	25 	26 11:00 Fトゥ 5:00 A(3 4) B 6:30 A(5) P S	27 2:00 K 3:00 A B 4:30 P 6:30 Sトゥ
28 10:30 月イチヨガ 11:45 ビューティー	29 11:00 F 6:30 S P	30 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	31 11:00 F 5:30 Jr 由美 7:00 由美	1 	2 11:00 Fトゥ 5:00 A(3 4) B 6:30 A(5) P S	3 2:00 K 3:00 A B 4:30 P 6:30 Sトゥ

2月

12/月・祝
Fあり SPLレッスンなし
23/金・祝
Fあり ABPSレッスンなし

集振付デー <予定>
(時間は後日)
4/日 シブシー
11/日 キューピッド
12/月 森の精
18/日 街の人
25/日 ファンダンゴ

☆ 由美クラス 28/水
☆ ビューティー 8/木 11:00 7:30
18/日 11:45
☆ 月イチヨガ 18/日 10:30
☆ 17/土 AB ヨガ

24/土 DCS
琴葉 美羽 日菜子 参加

