

月2~3回行なっている『プチ解剖学講座』  
 1月からのテーマは「ターンアウト」です。  
 股関節から外向きに脚全体を回す動きで  
 クラシックバレエだけの独特な体の使い方です。  
 正しくできれば、バレリーナのほっそりとした  
 脚になり、テクニックの向上も速くなる  
 優れたものです！  
 動画や資料がありますのでご活用下さい。



＜素敵な言葉のおすそ分け＞

☆過去の出来事は変えられないが  
 過去の思いは変えられる。  
 過去の思いを変えられる人が未来も変えられる。  
 過去の思いを引きずると、未来も変わらなくなる。

☆たまには下を向いてもいいんだよ。  
 きれいな花が咲いているから。

いよいよ振付がスタートします。  
 おもに土曜日に振付リハをやりませう。  
 できるだけ土曜日は来て下さいね。

日曜日や祝日の振付リハーサルは  
 レッスン回数にカウントしませんので  
 できるだけ参加をお願いします。

詳しいリハーサルスケジュールは  
 全体LINEに送りますので  
 よくご覧になって下さい。

日	月	火	水	木	金	土
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 8:30 Sジブシー	1 	2 11:00 Fトゥ 5:00 A(3 4) B 6:30 A(5) P S	3 2:00 Kリトミック 3:00 AB 4:00 街子供 4:30 P 6:30 S
4 11:00 ジブシー 1:30 ファンダンゴ	5 11:00 F 6:10プチ解剖学 6:30 S P	6 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	7 11:00 F 5:30 P ヨガ 7:00 S ヨガ	8 11:00 ビューティー 7:30 ビューティー	9 11:00 Fトゥ 5:00 A(3 4) B 6:30 A(5) P S	10 2:00 K 2:30 キュービッド 3:15 AB 4:00 森 5:00 P 6:00 マタドール 6:30 S
11 1:00 -3:00 森の精	12 11:00 F 1:00 森の精 2:30 キュービッド	13 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	14 11:00 F 5:30 P 7:00 S	15 	16 11:00 Fトゥ 5:00 A(3 4) B 6:30 A(5) P S	17 2:00 K 2:30 キュービッド 3:15 ABヨガ 4:00 街子供 5:00 P 6:00 マタドール 6:30 Sトゥ
18 10:30 月イチヨガ 11:45 ビューティー 2:00 友人 3:30 街の人	19 11:00 F 6:10プチ解剖学 6:30 S P	20 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	21 11:00 F 5:30 P 7:00 S	22 	23 11:00 Fトゥ <b>ABPS 休み</b>	24 DCS 美羽 琴葉 日菜子 2:00 K 2:30 キュービッド 3:15 AB 4:00 街子供 森 5:00 P S合同 6:30 マタドール
25 11:00 踊り子 12:00 キトリ	26 11:00 F 6:30 S P	27 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	28 11:00 F 5:30 Jr 由美 7:00 由美 8:30 Sジブシー	29 	1 11:00 Fトゥ 5:00 A(3 4) B 6:30 A(5) P S	2 2:00 K 2:30 キュービッド 3:15 AB 4:00 森 5:00 P 6:00 マタドール 6:30 S

3月

20/水・祝 Fあり PS休み

29/金 30/土 休み(5週目)

ジブシー ファンダンゴ  
 森の精 街の人

日曜日にリハーサルが入る  
 ことがあります。  
 決まり次第お知らせします。

☆ 由美クラス 27/水  
 ☆ ビューティー 14木 11:00 7:30  
 24/日 11:45  
 ☆ 月イチヨガ 24/日 10:30  
 ☆ 16/土 K ヨガ

25~26 NBA  
 美羽 琴葉 結菜 藍美 日菜子

