

## 大人プログラム

Kバレエスクールの大人向けプログラムは、ご自身のライフスタイルに合わせてスケジュールを選択できるオープンクラス制です。  
初心者から上級者まで、レベル別に多様なバレエクラスをご用意しています。  
また、バレエレッスンのみのクラスやポワントワークに挑戦するクラスKバレエならではのイベントクラスなどを随時開催しております。

### ◆入会金

ホーム会員	10,000円(税込)	ご登録のスタジオ1校のみでのレッスン受講が可能です。 (恵比寿・吉祥寺・横浜・大宮・後楽園・武蔵小杉のいずれか) ※入会后、グランド会員への移行をご希望される場合は移行代として20,000円(税込)を頂戴します。
グランド会員	30,000円(税込)	全スタジオ(恵比寿・吉祥寺・横浜・大宮・後楽園・武蔵小杉)でのレッスン受講が可能です。

### ◆回数券

1 回券	4,200円(税込)	1回あたり4,200円	<b>2,700円チケット</b> 60分CDクラス、45分CDクラス、ストレッチクラス等  <b>6,000円チケット</b> セミプライベート、特別イベント等  <b>オープン会員チケット / 4,500円・3,000円</b> 入会金不要で「上級」「メンズバレエ」のみ受講可能 上級:4,500円 / メンズバレエ:3,000円
3 回券	12,000円(税込)	1回あたり4,000円	
5 回券	19,000円(税込)	1回あたり3,800円	
10 回券	35,000円(税込)	1回あたり3,500円	
15 回券	48,000円(税込)	1回あたり3,200円	
20 回券	56,000円(税込)	1回あたり2,800円	

※有効期限は、ご購入日から6週間です。

### ◆U39

月額	14,000円(税込)	平日19:00以降のクラス 受け放題プラン ホーム会員で、年齢が39歳までの方が対象です。対象外のクラスは別途料金にてご受講可能です。 プログラム名に、月マーク「」が付いているクラスがU39対象クラスです。(例: 基礎)
----	-------------	--

### ◆プログラム

バレエクラス					
プログラム名	レッスン時間	ピアノ or CD	受講料	レベル	受講に際しての注意事項
上級	90分	ピアノ	会員:回数券利用 オープン会員:4,500円	上級	バレエシューズでご受講ください。
中級	90分	ピアノ	回数券利用	中級	
中級 - 100分	100分	ピアノ	回数券利用		
初級	90分	ピアノ	回数券利用	初級	
基礎	90分	ピアノ	回数券利用	基礎	
ビギナー	90分	ピアノ	回数券利用	ビギナー	
ビギナー - 60分	60分	CD	2,700円チケットまたは 回数券利用		
ビギナー 6回コース	90分	ピアノ	21,600円(6回分)		

ポワントクラス					
プログラム名	レッスン時間	ピアノ or CD	受講料	レベル	受講に際しての注意事項
ポワント中級	60分	ピアノ	回数券利用	中級	直前の「中級」レベル以上のバレエクラスの受講必須。 ポワントでご受講ください。
ポワント初級	45分	CD	2,700円チケットまたは 回数券利用	初級	直前の「初級」レベル以上のバレエクラスの受講必須。 ポワントでご受講ください。
ポワント基礎				基礎	直前の「基礎」レベル以上のバレエクラスの受講必須。 ポワントでご受講ください。

ヴァリエーションクラス					
プログラム名	レッスン時間	ピアノ or CD	受講料	レベル	受講に際しての注意事項
ヴァリエーション	60分	ピアノ	回数券利用	中級～基礎	ウォームアップとして、直前のバレエクラスの受講必須。 バレエシューズ、ポワントいずれでも可能。
中級ヴァリエーション	90分	ピアノ	回数券利用	中級	1つのクラスでウォームアップとヴァリエーションを行います。
初級ヴァリエーション				初級	<中級ヴァリエーション・初級ヴァリエーション> センターレッスンから、バレエシューズ・ポワントいずれでも可能。
基礎ヴァリエーション				基礎	<基礎ヴァリエーション> バレエシューズでご受講ください。ポワントは着用いただけません。

バラエティクラス					
プログラム名	レッスン時間	ピアノ or CD	受講料	レベル	受講に際しての注意事項
シンデレラ	90分	ピアノ	回数券利用	初級	バレレッスンはバレエシューズ、センターレッスンからはポワントでの受講が可能です。(バレエシューズのみでも受講可能。)
基礎強化	90分	ピアノ	回数券利用	基礎	1つのクラスでウォームアップと、テーマに応じたテクニック強化を行います。バレエシューズでご受講ください。
パークラス	60分	CD	2,700円チケットまたは回数券利用	基礎	パークークをメインに行うクラスです。 バレエシューズでご受講ください。
パド・ドゥ	60分	ピアノ	回数券利用	中級	直前の「中級」レベル以上のバレエクラスの受講必須。 ポワントでご受講ください。
セミプライベート	60分	ピアノ	6,000円チケット×人数	—	3～4名のグループでご受講ください。
コンテンポラリー	90分	CD	回数券利用	—	バレエシューズでご受講ください。
メンズバレエ	60分	CD	オープン会員:3,000円	ビギナー	オープン会員の男性のみご受講可能。

コンディショニングクラス					
プログラム名	レッスン時間	ピアノ or CD	受講料	レベル	プログラム内容
リンパストレッチ	90分	CD	回数券利用	—	バレエに適した体をつくるための柔軟性と筋力アップのプログラム。 リズム感のある音楽に乗せて体幹を鍛え、柔軟性としなやかな芸術性をもつ美しい身体を作ります。 ※水の入ったペットボトル600ml)を2本ご用意ください。ダンベルとして使用いたします。
バレエストレッチ	60分	—	2,700円チケットまたは回数券利用	—	フロアエクササイズ、柔軟を組み合わせて行います。前後のクラスと組み合わせ、又は単独でもご受講いただけます。
ジャイロキネシス®	60分			—	元バレエダンサー、ジュリウ・ホバス氏が、考案したNY生まれのエクササイズです。リズムカルな呼吸に合わせ、流れるような曲線的な動きでクラスが構成されており、背骨を全ての方向に動かし、効率的に体を目覚めさせ、感覚意識を高めることができます。元々は「ダンサーのためのヨガ」として、NYのプロのダンサーの間に広まったことから、バレエダンサーのポディメニクスにはもちろんですが、一般の方は、肩こり、腰痛、運動不足解消、ストレス解消、さまざまな分野で活用されています。
ピラティス	60分			—	ピラティス特有の呼吸法で、体幹を鍛えるエクササイズです。 骨盤と脊柱の動きに焦点を当て、解剖学に基づいた一連の動きにより、身体を正しい方向へと導きます。年齢や運動の得意・不得意を問わずに参加できダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん、アライメントを整えることで、肩こりや腰痛、姿勢改善にも効果的です。
バーオソル	60分			—	barre au sol(バー・オ・ソル)と呼ばれるジャンルのひとつで、クラシックバレエのエクササイズを基に床に寝たり座ったりした姿勢で行います。音楽と共に流れるようなムーヴメントで行うエクササイズはジャンルを問わず、年齢・性別・キャリアを問わず、すべての方に効果を発揮します。
YBR® (ヤムナポディローリング)	60分			—	NYのカリスマ・トレーナー、ヤムナ・ゼイクが考案したYBR®は世界30ヶ国以上で支持される究極のポディケア法です。専用のヤムナボールを使い、骨格や筋肉を本来あるべき場所に戻し、体内にスペースを取り戻すことで、痛みだけでなく、日頃溜まった精神的ストレスなどあらゆる不調を取り除きながらいつまでも健康な体作りを助けるポディワークです。
バレエソール エクササイズ	60分			—	バレエ&ヨガ&フィットネスの3つの要素を融合した、新感覚のエクササイズです。バレエをベースにしていますが簡単にできる動きで構成されているので、バレエの経験がなくても気軽に挑戦できるエクササイズです。
ヨガ	60分			—	数千年の歴史をもつヨガは、今では誰もが知る定番のエクササイズ。ヨガとはサンスクリット語で繋がりを意味し、呼吸とポーズ(アーサナ)を基本とした動きで心と身体を整えます。