

【オンラインレッスン参加までの流れ】

- ① バレエスタジオ連絡網のアドレスから、ミーティング ID の載ったメールが届きます。(ID はクラス毎に設定しています)
- ② 受講レッスン時間になりましたら、本文に添付された URL にアクセスすると、参加できます。

*事前に「zoom cloud meetings」を使用する機器（スマートフォン・タブレット端末等）ダウンロードいただくとスムーズです。ダウンロードの仕方がわからない方は、URL にアクセスするとダウンロードの案内が開始されますので、案内に従ってください。

【レッスンのポイント】基本的には普段、スタジオで行っている時と同じです♪

***服装**…レオタードを着てください。シューズに関しては、オンラインレッスン時に限り、ご家庭の判断にお任せします。(床の素材等考慮してください。) バレエシューズでも、靴下でも、つま先の伸びがわかるものであれば構いません。滑らないように気を付けてください。

***画面の設定**…あまり神経質にならずに、おおよそ全身が映る程度に設定してください。

***音声**…レッスン中は各自ミュートにしてください。

***レッスンに必要なスペース**…フロアエクササイズが出来る範囲（1平方メートル～2平方メートル）です（生徒が仰向けに寝て手足を動かせる範囲）

***バーレッスン**…バーの代わりには、椅子の背もたれ・テーブルの端・手すり等、活用してください。

***センターレッスン**…基本のポジション及びポールドブラ（腕の形・動き）に重点を置き、ジャンプも1メートル以内でのスモールジャンプを予定しています。騒音が気になる場合、ヨガマットのようなものをひいた上でレッスンすると緩和されるようです。

！音楽や声が聞こえないなどの不都合が起こった場合は、その都度、手を挙げるなど申し出てください！

♪オンラインレッスンの期間中は、お子様と一緒に保護者の皆様も参加して自粛要請期間の運動不足の解消に役立ててください。フロアエクササイズ（ストレッチ運動）からバーレッスン前半くらいまで、くれぐれも無理のない程度に、奮ってご参加ください。

オンラインレッスン時間割

藤沢	日	月	火	水	木	土
キッズ科入門				15:20-15:50 (30)		11:00-11:40 (40・ab 合同)
キッズ科			16:00-16:50	16:00-16:50	16:00-16:50	12:00-12:50
児童科		17:00-18:20	17:00-18:20	17:00-18:20	17:00-18:20	B/13:00-14:20 A/14:30-15:50
ジュニア科		18:30-19:50	18:30-19:50		18:30-19:50	16:00-17:20
ビューティ (藤沢・平塚合同)	12:30 -13:50			12:30-13:50	11:00-11:50 (初級/50)	

※通常レッスンと開始時間が異なるクラスもあります！よく確認してください！！

平塚	日
キッズ	14:30-15:20
児童	15:30-16:50

料金

キッズ科入門	水(30分)600円 /土(合同・40分)800円
キッズ科	(50分)1000円
児童科・ジュニア科	(80分)1600円
ビューティーバレエ	水・日(80分)1600円 /木(初級・50分)1000円

※精算はレッスン再開後に行います。ご自身でも参加日程を控えてください。ご協力お願いします。