- 担当TR（　　　　　　　）

目標

氏名	様	目標の達成後にやりたい事	レッスン審査があるコンクールへ挑戦
長期目標（1年後）	苦手なパがなくなっている	長期目標後の姿	どのアンシェヌマンも自信を持って踊ることができる
短期目標（コース終了後）	膝裏を伸ばす、コーディネーションの向上	短期目標後の姿	アラベスク等の動きを写真に収めた時に軸足がしっかりと伸びている
技術的な課題	ポワントワークに必要な筋力の向上	解決後の姿	ドゥミを使ってなめらかに踊ることができる

予定

Daily

	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
平日			→ シュクダイ（①～⑥）						→ (日)YMBC				→ (月)・(木)・(金)・(土) スクールレッスン				→	シュクダイ（①～⑩）		
休日			→ シュクダイ（①～⑥）									→ シュクダイ（①～⑥）				→ シュクダイ（①～⑩）				

Monthly

	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12
基礎	バレエ的な立ち方獲得 →				膝裏へのアプローチ →			美しい脚のラインを獲得 →		自分1人で脚のラインを修正することができるようになる →		
技術	足裏強化トレーニングレクチャー → コーディネーション →			コアアプローチ →			床を押して立ち、全身を連動させて動くことができる。 →			ドゥミを使って毎回安定したポワントワークができる →		
ヴァリエーション	Va チェックテスト	作品への理解 → 1/3までのパの質を上げる →			2/3までのパの質を上げる → 動線かくにん →			3/3までのパの質を上げる → 表現の向上 →		毎回同じクオリティで踊ることができる →		