

# ピラティス(ポディーワークス)会員制度のご案内

ピラティスは、呼吸法を実践しながら背骨や骨盤の位置を調整し、体幹の強化、身体能力の開発、バランス感覚や柔軟性の向上などを期待できるエクササイズで、**身体と精神の調和を図り、生涯を通じた健康の維持に役立ちます。**

MAISON DE BALLET Minami-Aoyama (メゾン・ドゥ・バレエ南青山) のピラティスのクラスは週2回、熟練した講師によるきめ細やかなマットのグループワークを行っています。

またピラティスのほか、「ジャイロキネシス」や「フロア・バレエ(バー・アスティエ)」「バレエ・ストレッチ」といったポディー・コンディショニング系ワークのクラスも開催しており、これらのクラスのみを受講される方のために、正会員よりもご入会しやすい「ピラティス会員制度」を設けております。

クラシックバレエを踊る方はもちろん、他のスポーツのために体幹を強化したい方や、無理なく体力を付けたいシニア層の方にも広く受講いただけます。

この機会に、身体を知り尽くしたプロフェッショナルからアドバイスを受けながら、ご自身の身体と向き合ってみませんか？

## < 対象クラス >

- 日時**
- ① ピラティス 毎週火曜日 12:00-13:00 / 毎週金曜日 13:00-14:00
  - ② バレエ・ストレッチ 毎週月曜日 18:15-18:45 / 毎週水曜日 16:30-17:00
  - \* バレエ・ストレッチを受講された場合は、1/2回とカウントさせていただきます
  - ③ フロア・バレエ(バー・アスティエ)入門 月1回 日曜日 12:25-13:40
  - ④ ジャイロキネシス®入門 月2回 日曜日 11:00-12:15
  - ⑤ アフタージャイロ・バレエ 月2回 日曜日 12:25-13:40

\* 「バー・アスティエ」および「ジャイロキネシス®」の開催日は、当スタジオ Web サイト等でご確認下さい。

\* 「アフタージャイロ・バレエ」は、ジャイロキネシスの呼吸法を使いながら行っていくクラシックバレエの基礎クラスです。

**形態** グループワーク (定員 15 名程度)

**講師** 平尾 千英

(認定ピラティス・トレーナー)  
金曜ピラティス担当



吉田 真由美

(認定ピラティス・トレーナー)  
火曜ピラティス担当



大滝 真由美

(NPO 法人バー・アスティエ  
協会公認インストラクター)  
フロア・バレエ(バー・アスティエ)  
担当



新野 亜矢

(ジャイロキネシス®認定トレーナー/  
バレエ講師)  
ジャイロキネシス/  
アフタージャイロ・バレエ担当



笠井 裕子

(牧阿佐美バレエ団)  
水曜バレエ・ストレッチ  
担当



寺門 希和

(牧阿佐美バレエ団)  
月曜バレエ・ストレッチ  
担当



**入会金** 5,000 円(税込) (ピラティス会員限定のご入会金です。他のレッスンを受講できる正会員に移行される場合は入会金の差額を申し受けます。)

**受講料** 5 回券 13,500 円 / 10 回券 25,000 円 / 20 回券 46,000 円 (いずれも発行日から 3 ヶ月有効)

**お申込** ご来館、またはお電話 (03-6418-4337) にてお申し込みください。  
ご入会に際しては、公的な身分証明書 (健康保険証、パスポート、運転免許証、住基カード等) および証明写真 (縦 4 センチ、横 3 センチのもの) をご用意下さい。

ご来館を心よりお待ちしております。

**MAISON DE BALLET Minami-Aoyama (メゾン・ドゥ・バレエ南青山)**

住所: 〒107-0062 東京都港区南青山 4-25-12 OXY HORIBE ビル B1  
URL: <http://mbma.jp/> TEL: 03-6418-4437 Email: [contact@mbma.jp](mailto:contact@mbma.jp)

