

## ～A Toe in the Door…～

# 「まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門コース(全10回)」 2017年2月期 開講のご案内

MAISON DE BALLET Minami-Aoyama (メゾン・ドウ・バレエ南青山) では  
「クラシックバレエをやりたいけど、きっかけがない」「バレエは敷居が高くて自分には難しい」  
「身体が硬いから…」 「初心者クラスに行ってみただけで意外と難しくついていけなかった」  
「最初に習うならどんなクラスを選ばばいいの??」

といった不安や疑問をお持ちの方でも『クラシックバレエの初めの一步』から  
丁寧に学ぶことができる入門クラスを10回のコースにしてお届けしています。

**この機会にクラシックバレエの世界への最初の一步 “A Toe in the Door” を踏み出しませんか？**

### † 火曜夜クラス †

日時 **毎週火曜日 18:45-20:15**

①2/7 ②2/14 ③2/21 ④2/28 ⑤3/7  
⑥3/14 ⑦3/21 ⑧3/28 ⑨4/4 ⑩4/11

担当講師 **奥田 さやか 先生** (牧阿佐美バレエ団)  
**茂田 絵美子 先生** (牧阿佐美バレエ団) (交替)



### † 木曜朝クラス †

日時 **毎週木曜日 10:45-12:15**

①2/9 ②2/16 ③2/23 ④3/2 ⑤3/9  
⑥3/16 ⑦3/23 ⑧3/30 ⑨4/6 ⑩4/13

担当講師 **横山 薫 先生** (牧阿佐美バレエ団)

### † 内 容 (目安) †

- |      |  |
|------|--|
| 第1回  | クラスレッスンの流れについて/ウォームアップ/脚と腕の基本ポジション/両手でバーにつかまり軸の確認、立ち方の種類、足裏の使い方/バーから離れセンターで動いてみる |
| 第2回  | ウォームアップ/第1回の確認と応用  |
| 第3回  | ウォームアップ/両手バーで基本の足の動き/センターでの簡単なステップとジャンプ  |
| 第4回  | ウォームアップ/第3回までの確認と応用  |
| 第5回  | ウォームアップ/両手バーで基本の足の動き/両手バーと片手バーになったときの違い/センターのときの方向と身体の向き/センターでの基本のステップとジャンプ      |
| 第6回  | ウォームアップ/第5回までの確認と応用  |
| 第7回  | ウォームアップ/両手バーと片手バーでの基本の動き(少しずつ片手バーに慣れる)/センターで基本のステップを組み合わせる(アンシェヌマン)              |
| 第8回  | ウォームアップ/第7回までの確認と応用  |
| 第9回  | クラスレッスンの流れの確認と基本の流れに沿ったバーおよびセンターワーク(基礎レベルへの導入)                                   |
| 第10回 | 第9回までの確認と総まとめ  |

† 対 象 † まったく初めてバレエを学ばれる方、およびまったくの初歩からバレエを学び直したい方

- \* 性別を問いませんが、男性のご受講については事前に事務局にご相談ください。
- \* 受講者が16歳未満の場合は、親権者の方がお申込みください。

† 持ち物 † 動きやすい服装、バレエシューズ、タオル (ウェアおよびシューズは有料レンタルもごさいます)

† 受講料 † **会員様** 10回一括 25,000円 1回 3,200円 / **ビジター様** 10回一括 34,000円 1回 4,300円

- \* 10回一括払の場合、どちらのコースも2/7~4/13の期間内3回まで他のどのクラスにでも振替可能です(差額を申し受ける場合がございます)。
- \* 1回払の方は都度ご予約が必要となります。ご予約枠は一括の方が優先となり、お申込み状況によってはご予約をお受けできない場合もございます。
- \* 会員様はプリペイドカードによるお支払も可能です。
- \* 単発受講の方でご予約を当日キャンセルされた場合は、キャンセル料として受講料の100%を申し受けます。

† 定 員 † 15名程度

† コース終了後 †

基礎準備クラスまたは基礎クラスに移行されるか、再度入門コースを受講されるかは自由です。判断に迷われる場合は担当講師または事務局までご相談ください。

ご来館を心よりお待ちしております。

**MAISON DE BALLET Minami-Aoyama (メゾン・ドウ・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)



～A Toe in the Door…～  
**入門コース 2016 年 11 月期補講  
& やり直しのバレエ (全 4 回)**

「まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門 10 回コース」  
2016 年 11 月期も終了間近となりました。

次期は 2017 年 2 月に開講予定ですが、11 月期の復習と調整のための期間として、  
以下のとおり補講クラスを開催いたします。

このクラスは「以前に入門コースを受けていたが少し遠ざかってしまい、再開のきっかけが欲しい」と  
思われている方にもぴったりの内容です！

コース終了後の受講クラスを迷われている方、またはレッスン再開を考えていらっしゃる方、  
是非この間に理解度を確認してみられてはいかがでしょうか。

**<日時および担当講師>**

火曜夜クラス

日 時： ①1/24 ②1/31  
各 18:45-20:15

担当講師： **奥田 さやか 先生** (牧阿佐美バレエ団)  
**茂田 絵美子 先生** (牧阿佐美バレエ団) (交替)



木曜朝クラス

日 時： ①1/26 ②2/2  
各 10:45-12:15

担当講師： **横山 薫 先生** (牧阿佐美バレエ団)

**<内 容>**

「まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門 10 回コース」と同等レベルの確認と応用。  
徐々に「基礎準備クラス」/「基礎クラス」の内容につないでいきます。

**<対 象>**

「まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門 10 回コース」を修了された方、および、  
レッスン再開ややり直しのために入門レベルのバレエのクラスを受講されたい方

- \* 性別を問いませんが、男性のご受講については事前に事務局にご相談ください。
- \* 受講者が 16 歳未満の場合は、親権者の方がお申込みください。

**<持 ち 物>**

動きやすい服装、バレエシューズ、タオル (ウェアおよびシューズは有料レンタルもございます)

**<受 講 料>**

- 2016 年 11 月期の「まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門コース」を 10 回一括払いで受講された方

(受講コースが火曜日、木曜日いずれであったかに関係なくどの回も受講いただけますが、  
コース未消化分の振替にはご利用になれません。あらかじめご了承ください。)

会員様 2,500 円 ビジター様 3,400 円

- 上記以外の方

会員様 3,200 円 ビジター様 4,300 円

**<終 了 後>**

- ・ クラスでの習熟度を基準に、「基礎準備クラス」や「基礎クラス」といった上のクラスに移行されるか、再度入門コースを受講されるかをご判断ください。
- ・ 判断に迷われる場合は担当講師または事務局までご相談ください。

ご来館を心よりお待ちしております。

**MAISON DE BALLET Minami-Aoyama (メゾン・ドウ・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)

