

# まったく初めてバレエを学ぶ方のためのクラス のご案内

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

「クラシック・バレエをやってみたいけど、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くて意外と難しくてついていけなかった」

「最初に習うならどんなクラスを選べばいいの??」

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2種類のクラスをお届けしています。

**是非私たちと一緒に、クラシック・バレエの世界へのはじめの一步  
“A Toe in the Door” を踏み出してみませんか？**



ATID 1

## 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」(予約制)

10 回分のレッスン(およそ2か月半)を1タームとして  
クラシック・バレエの基本中の基本を  
カリキュラムに沿って丁寧に教えます。

**火曜夜クラス 毎週火曜日 18:45-20:15** (各期の日程は別途指定)

**奥田 さやか 先生** (牧阿佐美バレエ団/橋バレエ学校)

**茂田 絵美子 先生** (牧阿佐美バレエ団) (交替)



**木曜朝クラス 毎週木曜日 10:45-12:15** (各期の日程は別途指定)

**横山 薫 先生** (牧阿佐美バレエ団/橋バレエ学校)

### 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

(税込金額)

\* 10回一括払の場合、どちらのコースも期間中3回まで他のどのクラスのコー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** レベルアップした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ご自由です。コース終了後、2回～3回の補習のクラスを開催します (詳細は裏面をご参照ください) ので、復習をしながらご判断ください。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。

(裏面もご覧ください)

まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門 10 回コース終了後は…

## 「補講およびやり直しのバレエ」(予約制)

入門コース 10 回終了後、コースのまとめと確認のための補講を開催します。

不明な点を講師に質問しながら十分に復習し、  
今後のクラス選びを判断する貴重な機会となります。

また、バレエのレッスンにブランクのある方や  
入門コースの内容をやり直したい方にも最適なクラスです。

日	程	入門コース 10 回終了後 2~3 週にわたり、火曜夜クラス・木曜朝クラスとも同じ時間帯に開催いたします
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
受	講	◆ 対象期の「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いずれの日時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)
料		… 会 員 様 2,500 円      ビジター様 3,400 円
(税込金額)		◆ 上記以外の方 … 会 員 様 3,200 円      ビジター様 4,300 円

ATID 2

## まったく初めてバレエを学ぶ方のための「日曜ストレッチ&入門クラス」(予約不要)

毎週火曜日および木曜日の「入門 10 回コース」の内容に準じ  
クラシック・バレエを初めて学ぶ方のために  
十分なストレッチと初歩的なバー・レッスンに重点を置いたクラスとなります。  
基本のステップを覚えてバレエの楽しさを体感してみましょう♪

日 時 毎週日曜日 13:45-15:15  
(牧阿佐美バレエ団本公演日は休講となります。その他スケジュールの都合により  
時間変更となる場合がございます)

講 師 岡本 麻由 先生 (牧阿佐美バレエ団)  
塩澤 奈々 先生 (牧阿佐美バレエ団) (交替)



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

入門コースとの違い 毎週火曜日 18:45-20:15 木曜日 10:45-12:15 の「入門コース」では、10 回を一区切りとし、各回の内容  
がカリキュラム化されております。完全予約制で定員もございますので、より丁寧に順を追ってクラシック  
・バレエの基礎を習得していただくことができます。

日曜日の「ストレッチ&入門」クラスはカリキュラム制ではありませんが、ストレッチの時間もたっぷり  
と確保し、十分に体を温めてから、じっくりと基礎を確認していきます。毎回のレベルは一定ですが、その日  
の受講者の方々の様子を見ながら、講師が最適な内容を決めてクラスを進行していきます。

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 会 員 様 10 回チケット (発行日より 4 か月有効) 25,000 円 / 1 回 3,200 円  
(税込金額) ビジター様 10 回チケット (発行日より 4 か月有効) 34,000 円 / 1 回 4,300 円  
\* 会員様はプリペイドカードによるお支払も可能です  
\* 他のクラスへのお振替にはご利用になれません (平日の入門コースからこのクラスへのお振替は可能です)



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)

