

基礎レベルの回転系集中講座

第1弾 ピルエット・アンドゥオール (外回り)  
(全4回)

バレエのお稽古でぶつかる壁のひとつ、「回転」を伴うパヤアンシェヌマン。  
「センターに出るのは慣れてきたけど、ピルエット憂鬱で…」なんていうお悩み、多いと思います。

レッスンを繰り返し受けて法則やパターンを経験することはバレエの上達には大前提ですが、  
「知識として持っていれば」「コツさえつかめれば」その先がやりやすいものは、テーマに沿ってま  
とめてお伝えしてしまおう！というのがこの

MAISON DE BALLET BASICS (メゾン・ドゥ・バレエ・ベーシックス)。

入門、基礎準備、基礎、基礎初級、初級と各段階の  
メゾンの生徒さんのことを知り尽くしている横山薫先生により  
特に基礎レベルの方の「回転力」を強化するクラスを行います。

まずは基本の外回りを、1回転を綺麗に安定的に回れることを目指しましょう！



- 日時 <第1回> 2018年 9月23日(日)  
<第2回> 2018年 10月28日(日)  
<第3回> 2018年 11月25日(日)  
<第4回> 2018年 12月23日(日・祝) 各12:15-13:45  
いずれの日も、10:45-12:15において横山薫先生の「初級」クラスを行います(参加必須ではありません)。

内容 「ピルエット・アンドゥオール」に必要な基礎訓練をバーからセンターまで行っていきます。  
重点的に確認・強化するポイントとして、

- ◆ パッセの形を整える (お尻を上げない、お腹を伸ばさない)
  - ◆ 軸の感覚 (かかとバランスにならない、重心がまたがらない、足の指にいる感覚)の確認
  - ◆ 5番(4番)からルルヴェ・アップでパッセするとき膝を伸ばして立つ感覚の確認と、片足で立つ筋力の強化
  - ◆ 顔の付け方と振り返るタイミングの確認
  - ◆ センターでの1/4回転 → 1/2回転 → 1回転から、「トンベ・パ・ド・ブレ、ピルエット」という流れのあるステップまで段階を追って確認
- 4回のクラスを通じて少しずつ内容を発展させていきます。



講師 横山 薫 先生 (牧阿佐美バレエ団)

定員 各回 25名

対象 基礎レベル程度以上の方で、ピルエット・アンドゥオールの基本をきちんと学び、1回転を綺麗に回れることを目指したい方 (バーレッスンを含みます)

受講料 (単 発) 会員様 2,600円/ビジター様 3,500円  
(税込) (4回一括) 会員様 9,300円/ビジター様 12,600円

\*一旦ご納入いただいた受講料は、理由の如何を問わずご返金致しかねますことを予めご了承ください。

ご予約 ご来館時、お電話(03-6418-4437)またはWebサイト予約  
([https://coubic.com/mbma\\_reservation/336966](https://coubic.com/mbma_reservation/336966))にてお申込みください。  
恐れ入りますが、当日キャンセルの場合は受講料の100%のキャンセル料を申し受けます。

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)

