



2019年GW特別レッスン・スケジュール

- ♪ 価格はすべて税込価格です。
- ♪ 「要予約」のクラスについては事前にご来館、お電話(03-6418-4437)またはWEBサイト予約にてご予約ください
- ♪ 恐れ入りますが、ご予約を当日キャンセルされた場合は所定のご受講料の100%を申し受けます。
- ♪ クラスのレベルについては下部の記載を参考にさせていただきます。

🌿4/27(土)は通常通りのスケジュールです🌿

		受講料(税込)	
		会員様	ビジター様
4/27 (土)	茂田 絵美子先生 (牧阿佐美バレエ団ソリスト/ジャイロキネシス®認定トレーナー)		
	10:40-11:55 「バレエのための易しいジャイロキネシス」 要予約	2,500円	3,300円
	12:00-13:30 「基礎」(予約不要)	2,300円	3,100円
諸星 静子先生 (牧阿佐美バレエ団)			
	13:30-15:00 「まったく初めてのポアント・インテンシブ・コース (3/10回)」 要予約	3,300円	4,500円
	15:00-16:30 「ポアント入門コース (3/10回)」 要予約	3,200円	4,300円
保坂 アントン 慶先生 (牧阿佐美バレエ団)			
	16:30-18:00 「初級」(予約不要)	2,300円	3,100円
	18:10-19:40 「アダージオ(パ・ド・ドゥ)入門」 要予約	4,800円	6,500円

上記は単発受講のご料金です。コース一括についてはお問合せ下さい。

🌿4/28(日)~5/6(月・休)は特別クラスとなります🌿

4/28 (日)	大滝 真由美先生 (バー・アスティエ認定インストラクター)		
	12:25-13:40 「フロア・バレエ入門」 初心者OK 要予約	2,500円	3,300円
	内容: 十分な解剖の知識に基づき緻密に構成されたバレエのためのフロア・エクササイズを通じて、重力の影響を受けずに正しい位置を再確認し可動域の広がりを感じてみましょう。身体のバランスが崩れてきたと感じている方、柔軟性が欲しいと思われている方、腰痛その他、体幹の緩みによって引き起こされる様々な悩みを抱えている方にもオススメです。		

竹下 陽子先生 (牧阿佐美バレエ団)			
	14:00-15:30 「基礎初級」(予約不要)	2,300円	3,100円
	15:30-16:15 「バー&ポアント45」(予約不要)	1,500円	2,000円
	内容: ちょっぴりスティックでチャレンジングな陽子先生のクラスが1年ぶりに帰ってきます♪ GW初日、緩みそうな背中をピシッと立ててもらえるようなメリハリのあるレッスンを受けてみませんか?		

4/29 (月・祝)	逸見 智彦先生 (牧阿佐美バレエ団)		
	11:30-13:30 「初中級ロング120」(予約不要)	3,100円	4,200円
	内容: 初級よりステップアップしたクラスを受けたい!という方に最適な、逸見王子の丁寧たっぷりなロングクラス。先生の明るさと親切さに助けられて、あっという間の120分です♪		

諸星 静子先生 (牧阿佐美バレエ団)			
	14:00-15:30 「基礎」(予約不要)	2,300円	3,100円
	15:30-17:00 「初級」(予約不要)	2,300円	3,100円
	17:00-17:30 「ショートポアント30」(予約不要) *前のクラスから続けて受講ください	1,000円	1,300円

4/30 (火・休)	横山 薫先生 (牧阿佐美バレエ団)		
	10:30-12:00 「基礎初級」(予約不要)	2,300円	3,100円
	12:00-12:30 「ショートポアント30」(予約不要) *前のクラスから続けて受講ください	1,000円	1,300円

橋本 尚美先生 (牧阿佐美バレエ団)			
	12:40-14:10 「初級」(予約不要)	2,300円	3,100円
	14:10-14:55 「バー&ポアント45」(予約不要)	1,500円	2,000円

上中 穂香先生 (牧阿佐美バレエ団ソリスト)			
	15:00-16:30 「ストレッチ&入門」 初心者OK (予約不要)	2,500円	3,400円
	内容: ちょっとした意識での身体の変化を感じさせてくれる上中穂香先生により、毎週日曜日の「ストレッチ&入門」クラスの内容に準じて、たっぷりめのストレッチとバーレッスンを中心としてクラスを行います☆入門コースチケットのお振替も可能です♪		
	16:30-18:00 「基礎」(予約不要)	2,300円	3,100円
	18:00-18:30 「基礎レベルのショートポアント30」(予約不要) *前のクラスから続けて受講ください	1,100円	1,400円

5/1 (水・祝)	宮浦 久美子先生 (元牧阿佐美バレエ団)		
	11:00-13:00 「~基礎の基礎を徹底的に~ ザ・ベーシック・バレエ120」(単独受講可) 要予約	3,100円	4,200円
	13:00-13:45 「じっくり基礎ポアント45」 要予約 *前のクラスから続けて受講ください	1,600円	2,200円
	内容: 1人1人の様子を見ながらきちんと身体のポジションや使い方を修正して下さる宮浦久美子先生、特別クラスならではのポアントのアドバイスもいただきます。トータル165分のなかで、日頃の悩みや疑問を一つでも解消しましょう!		

諸星 静子先生 (牧阿佐美バレエ団)			
	13:50-15:20 「基礎初級」(予約不要)	2,300円	3,100円
	15:20-16:50 「キャラクターのステップに挑戦!」(含バーレッスン) 要予約	2,500円	3,400円
	内容: 全幕物には欠かせない「キャラクター」の踊り。スノニッシュ、チャルダッシュ(ハンガリー)、マズルカやポロネーズ(ポーランド)、ロシア、イタリアなど一度は目にされたことがありますよね。このクラスでは、代表的なキャラクターのステップを紹介していただきながら、通常のクラシックとの違いを感じて楽しく動いてみましょう!		

笠井 裕子先生 (牧阿佐美バレエ団)			
	17:00-19:00 「バー&ヴァリエーション120」(ラ・スユ・マル・ガルド)より「リーズのVa」(バリエーション) 要予約	3,100円	4,200円
	内容: 最古のバレエ作品と言われる『ラ・フィユ・マル・ガルド』は『リーズの結婚』としても知られ、コミカルでリズミカルな要素が沢山盛り込まれた演出です。第3幕で踊られる、村娘リーズの可愛らしいヴァリエーションに挑戦します。		

石田 亮一先生 (牧阿佐美バレエ団ソリスト)			
	19:00-21:00 「初級ロング120」(予約不要)	3,100円	4,200円
	内容: 丁寧なアドバイスとちょっとしたコツの伝え方が上手な石田亮一先生のロングクラスを初級レベルで行います。年末のクラスで大好評だった「重心の見つけ方とその活かし方」なども交えて解説していただきます!		

5/2
(木・休)

横山 薫 先生 (牧阿佐美バレエ団)

11:00-12:30	「入門基礎」 初心者 OK (予約不要)	2,500 円	3,400 円
内容: 年齢や条件を問わず、無理なくそして確実に理解を深めていただける横山薫先生の初心者向けクラス。入門コース受講中の方、ご自身のバレエを見直したい方に最適です。入門コースチケットのお振替も可能です♪			
12:30-14:00	「基礎準備」 (予約不要)	2,300 円	3,100 円

館野 若葉 先生 (牧阿佐美バレエ団)

14:00-15:30	「基礎レベルのための初級挑戦クラス」 要予約	2,500 円	3,400 円
15:30-17:00	「バレエシューズで挑戦する基礎レベルのヴァリエーション 90」 要予約 (「シヅル」より「バザント」のVa.) (ポアント受講も可) *できるだけ前のクラスも受講ください	2,500 円	3,400 円
内容: メゾンオリジナルの「ひとつ上のレベルを目指す」を応援するクラス。今回は、初級レベルを経験したい基礎レベルの方のために、無理なく初級要素を取り入れたクラス・レッスンと、その延長線上で、短めの古典作品の振りを覚えて1曲を踊り通すことを目指すヴァリエーションを行います。いつも背中を押してくださる若葉先生の助けを借りて、ステップアップを図っていきましょう!			

三宅 里奈 先生 (牧阿佐美バレエ団ソリスト)

18:30-20:00	「初 級」 PIANO (予約不要)	2,500 円	3,400 円
20:00-20:30	「ショートポアント 30」 PIANO (予約不要) *前のクラスから続けて受講ください	1,100 円	1,400 円

5/3
(金・祝)

平尾 千英 先生 (認定ピラティス・インストラクター)

12:00-13:30	「バレエのためのピラティス ~軸の感覚を体感してみよう~」 初心者 OK 要予約	3,300 円	4,500 円
内容: 「解剖学的な説明と」バレエの動きにつながるエクササイズで毎回気づきが多い! 「正しく動いているつもりで実は真逆に頑張っていたりすることを指摘してもらえる」など、細かい注意が好評の平尾先生の「バレエのためのピラティス」。今回はたっぷり90分をかけて、「軸の感覚」の気づきを得ることを目指します。			

笠井 裕子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

14:00-15:30	「初 級」 (予約不要)	2,300 円	3,100 円
15:30-17:00	「バー&ポアント 90」 (予約不要)	2,300 円	3,100 円

グリゴリー・バリノフ 先生 (元新国立劇場バレエ団)

17:00-18:30	「基礎初級」 (予約不要)	2,300 円	3,100 円
18:30-20:00	「はじめてのアダージオ(パ・ド・トゥ)」 (定員7名、バレエシューズ可)*できるだけ前のクラスも受講ください。 要予約	5,000 円	6,800 円
内容: 男性のサポートを受けて踊る「アダージオ」に挑戦してみたいけれど難しそう...と一歩踏み出せない方のための超入門クラスです。ブレない軸を作る大切さや男性のサポートがあるから可能となる動きなど、パートナーリングの楽しさを経験してみましょう☆			

5/4
(土・祝)

織山 万梨子 先生 (牧阿佐美バレエ団ソリスト)

10:30-12:00	「基礎初級」 (予約不要)	2,300 円	3,100 円
内容: バレエ団で主役や主要なソリストパートをキラキラ踊る織山万梨子先生のクラスでは、「さらにもう一つ伸ばす」「もう一つ引き上げる」といった「あと一頑張り」のアドバイスに、きっといつもとは違う景色を見せてもらうことができますよ♪			

青山 季可 先生 (牧阿佐美バレエ団プリンシパル)

12:30-14:00	「初 級」 (予約不要)	2,300 円	3,100 円
14:00-16:00	「バー&ヴァリエーション 120」 (『暁の森の美女』より『フロリダ』のVa.) PIANO (予約不要)	3,300 円	4,500 円
内容: レギュラークラスの土曜日でおなじみ、青山季可先生の「初級」&「ヴァリエーション」。プリンシパルならではのポイントを突いた助言や極上のお手本に、モチベーションが上がります!			

長谷川 修子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

16:30-18:00	「基 礎」 PIANO (予約不要)	2,500 円	3,400 円
18:00-18:30	「基礎レベルのショートポアント 30」 PIANO (予約不要) *前のクラスから続けて受講ください	1,200 円	1,500 円
内容: 元気印、長谷川修子先生の基礎+基礎ポアント。今回はピアノ伴奏にも助けさせていただきながら、のびのびと踊ってみましょう♪			

5/5
(日・祝)

新野 垂矢 先生 (ジャイロキネシス®認定トレーナー)

11:00-12:15	「ジャイロキネシス®入門」 初心者 OK 要予約	2,500 円	3,300 円
12:25-13:40	「アフタージャイロ・バレエ」 (予約不要)	2,000 円	2,700 円
内容: 「ジャイロキネシス®入門」「アフタージャイロ・バレエ」同時受講の場合 4,300 円 5,800 円 リズムカルな呼吸とともに円やらせんを描くような運動を繰り返すことによって、筋肉・神経・内臓を活性化させ、身体を芯から温める「ジャイロキネシス®入門」と、ジャイロの効果を感じながらバレエの動きに活かしていく「アフタージャイロ・バレエ」。体幹の強化や可動域の拡大がバレエの踊りやすさにつながることを実感できます。(それぞれ単独で受講可能です)			

土田 さと子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

14:00-15:30	「初 級」 (予約不要)	2,300 円	3,100 円
15:30-17:00	「バー&ポアント 90」 (予約不要)	2,300 円	3,100 円

5/6
(月・休)

長谷川 修子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

11:00-12:30	「基礎初級」 PIANO (予約不要)	2,500 円	3,400 円
12:30-13:00	「ショートポアント 30」 PIANO (予約不要) *前のクラスから続けて受講ください	1,100 円	1,400 円

土田 さと子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

13:10-14:50	「コアコンディショニング・バレエ」 (予約不要)	2,600 円	3,500 円
内容: 体幹部の使い方にフォーカスしつつ、身体を「整える」「緩める」と「強化する」ことに役立つエクササイズと、ベーシックなバレエの動きを組み合わせたクラスです。怪我をしったり身体の痛みが出たりしやすい方や、体力や年齢に不安のある方にもお勧めです。			

青山 季可 先生 (牧阿佐美バレエ団プリンシパル)

15:00-17:00	「初中級ロング 120」 (予約不要)	3,100 円	4,200 円
内容: 季可先生の熱心な説明と一歩レベルアップしたアンシェヌマンを堪能していただける、たっぷり120分の初中級ロングクラスです。			

入門基礎	… まったく初めての方、初めてのレベルからやり直したい方(未経験~の方)
基礎準備	… 入門コースを修了された方、またはほぼ初心者のレベルの方(経験3ヶ月程度~の方)
基礎	… 入門や基礎準備クラスの内容を理解し、次のステップを目指したい方(経験半年程度~の方)
基礎初級	… 基礎クラスの内容を習得され、初級クラスへのステップアップの準備をしたい方(経験1年程度~の方)
初 級	… 基礎クラス程度の内容を習得され、次のステップを目指したい方(経験3年程度~の方)
初 中 級	… 初級クラス程度の内容を習得され、次のステップを目指したい方(経験5年程度~の方)
基礎レベルのポアント	… トウシューズの基本を確認しながら少しずつ発展させていかれた方(ポアント経験半年程度~の方)
バー&ポアント/ショートポアント	… トウシューズの基本は重視しつつ、より踊りの要素のある内容を目指したい方(ポアント経験1年程度~の方)

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

