

はじめの一步  
～ A Toe in the Door… ～

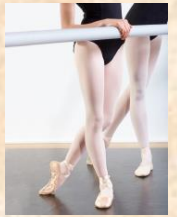
# まったく初めてバレエを学ぶ方のためのクラス

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たのに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？

- ◆ 対象となる方 **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
- ◆ 服装/お持物 動きやすい服装・バレエシューズ(有料レンタルもごさいます)/タオル・お飲み物(販売もごさいます)
- ◆ レベル修了後 レベルアップしたクラスに移行されるか、再度入門レベルを受講されるかはご自由です(並行受講も可能)。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。

## ATID 1

### まったく初めてバレエを学ぶ方のための「入門3か月コース(日時指定)」(予約制)

約3か月(12回)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。

火曜クラス 毎週火曜日 18:45-20:15\* 茂田 絵美子 先生 / 上中 穂香 先生 (牧阿佐美バレエ団) (交替)

木曜クラス 毎週木曜日 10:45-12:15\* 横山 薫 先生 (牧阿佐美バレエ団/橋バレエ学校) \*各期の日程は別途指定

内容(目安)

第1回	ストレッチ/クラスレッスンの基本の流れについて/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/バーからセンターへ
第2回	ストレッチ/第1回の確認と応用
第3回	ストレッチ/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	ストレッチ/第3回までの確認と応用
第5回	ストレッチ/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/センターでの8つの方向と身体のポジション
第6回	ストレッチ/第5回までの確認と応用
第7回	ストレッチ/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(アンシェマン)/アラベスクのポジションと形/ピルエットの準備(1/4回転)
第8回	ストレッチ/第7回までの確認と応用
第9回	ピルエットの準備(1/2回転~1回転)/アレグロの準備
第10回	第9回までの確認と応用
第11回	アレグロとジャンプの基本のバ(つなぎのステップ、小さいジャンプの種類)/クラスレッスンの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12回	コース全体の確認と総まとめ



受講料 (税別)

会員様 コース一括 30,000円 1回 3,200円 / ビジター様 コース一括 40,800円 1回 4,300円

- \* コース一括の場合、どちらのコースも期間中4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、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

## 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)

火曜日・木曜日の「入門3か月コース」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。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 (牧阿佐美バレエ団公演日、その他講師スケジュールの都合により休講となる場合がございます)

講師 岡本 麻由 先生 / 塩澤 奈々 先生 (牧阿佐美バレエ団) (交替)

入門3か月コースとの違い  
火曜日・木曜日の「入門3か月コース」では12回を一区切りとし各回の内容がカリキュラム化されていますので、順を追って丁寧にクラシック・バレエの基礎を習得していただけます。この「ストレッチ&入門」クラスでは、ストレッチの時間をより十分に確保し、体をしっかりと温めてから、入門コースの平均レベルの内容をじっくり行っていきます。

受講料 (税別)

会員様 12回チケット(発行日より5か月間有効) 30,000円/1回 3,200円

ビジター様 12回チケット(発行日より5か月間有効) 40,800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
- \* 期間中4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)



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)

