はじめの一歩
～ 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)＜宮前校＞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、カリキュラムに沿って
『クラシック・バレエのはじめの一歩』から丁寧に学ぶことができるクラスをお届けします。

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歩”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、および初歩のレベル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 動き易い服装・バレエシューズ(有料レンタルもございます) / タオル・お飲み物(販売もございます)

◆ レベル修了後 入門基礎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。

まったく初めてバレエを学ぶ方のための「入門コース(前半・後半各１２回)」

約６か月をかけて、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学んでみましょう♪

日　時 毎週日曜日 11:00-12:30 (牧阿佐美バレエ団本公演日、その他講師の都合により休講となる場合がございます)

講　師 **五井野 鮎美先生／佐野 まひる先生**(いずれも牧阿佐美バレエ団ファーストアーティスト)(交替)

内　容
(目　安)
- ❁ 後半6回目まで、クラスの最初に15分～20分程度のストレッチを行います。
- ❁ バー・レッスンは、前半12回はすべて「両手」、後半12回は「両手」と「片手」を適宜組み合わせて行っていきます。
- ❁ 偶数回 (2,4,6,8,10,12回目) は、奇数回の内容を復習し、その応用となる動きを学んでいきます。
- ❁ 毎回必ず「質問タイム」を設けますので、疑問点はできるだけその場で解消しましょう！

Ayumi Goino

Mahiru Sano

◆　前半１２回（主なテーマ）　◆

１回目	コース全体の概要／レッスン時の服装やシューズについて／重心の確認とポジションの説明
３回目	重心移動／タンジュ／1番ジャンプ
５回目	エシャッペ／2番と５番のジャンプ
７回目	中取りと外取り／パ・ド・ブレ／グラン・エシャッペ
９回目	8つの方向について／クロワゼとエファセ／アサンブレ
11回目	ルルヴェ・バランス／ジュッテ

◆　後半１２回（主なテーマ）　◆

１回目	引上げについて／8方向とクロワゼ・エファセの確認／アームスと顔の付け方／グリッサード
３回目	グラン・ワルツの準備
５回目	アラベスクのポジションについて／ピケターンの準備／シャッセ
７回目	ピケターン／グラン・ワルツのプレパレーション／パ・ドゥ・シャ
９回目	ストゥニュー／ドンベ・パ・ド・ブレ／グラン・ジュッテ
11回目	ピルエット

受講料
会　員　様　コース一括 33,000円 (税込36,300円)　単発 3,500円 (税込3,850円)
ビジター様　コース一括 43,000円 (税込47,300円)　単発 4,600円 (税込5,060円)

* コース一括払の場合、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)
* 青山本校のクラスに振り替える場合は、所定の差額を申し受けます
* 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
* 単発受講の方について、クラス開始3時間前を過ぎてのご予約キャンセルは、キャンセル料として受講料の100%を申し受けます

ご来館を心よりお待ち申し上げております。

MAISON DE BALLET Minami-Aoyama Miyamae Studio
(メゾン・ドゥ・バレエ南青山 宮前校)
住所: 〒216-0006 神奈川県川崎市宮前区宮前平2-15-15 Brillia宮前平2F
URL: https://mbma.jp/miyamae/　TEL:044-920-8306　Email: mbma.miyamae@gmail.com