

特別クラスおよびワークショップのご案内 (2015.8.27 版)

掲載期間内にクラスが追加される場合があります。詳細は当スタジオ Web サイト(<http://mbma.jp/>)をご覧ください。

ご予約は、ご来館、またはお電話(03-6418-4437)にてお申込みください。

予約制クラスについては、当日キャンセルがあった場合のみ、キャンセル料として受講料の 100%を申し受けます。

8/30(日)



- 14:30-16:00 田中 祐子 先生 特別クラス「初級」(予約不要)**
16:00-16:30 田中 祐子 先生 特別クラス「ジョイント 30」(予約不要)
内 容： 橘バレエ学校を経て 1989 年にローザンヌ国際バレエコンクールで振付奨励賞を受賞し、その後牧阿佐美バレエ団や新国立劇場で数々の主演をこなされてきた田中祐子先生による一日限りの特別クラスです。お手本を見るだけでも価値のあるクラス、お見逃しなく！
講 師： 田中 祐子 先生(牧阿佐美バレエ団)
受講料： 「初級」 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円
「ジョイント 30」 会員様 1,000 円 / ビジター様 1,300 円

9/3(木)



- 19:00-20:30 本島 美和 先生(新国立劇場バレエ団プリンシパル) 特別クラス「初級」(予約不要)**
20:30-21:00 本島 美和 先生(新国立劇場バレエ団プリンシパル) 特別クラス「ジョイント 30」(予約不要) *前のクラスから続けて受講ください
内 容： 新国立劇場バレエ団研修所を第 1 期生として修了後、同バレエ団に入団、その後プリンシパルとして現役で活躍する本島美和先生の特別クラスです。基礎はもちろんのこと、お姫様役から魔女役まで守備範囲の広い美和先生ならではの、表現や見せ方といった部分でも学ぶことの多いレッスンは、毎回大好評です。
講 師： 本島 美和 先生(新国立劇場バレエ団プリンシパル)
受講料： 「初級」 会員様 2,500 円 / ビジター様 3,400 円
「ジョイント 30」 会員様 1,000 円 / ビジター様 1,300 円 *いずれもピアノ伴奏付

9/4(金)



- 19:00-20:30 さいとう 美帆 先生(元新国立劇場バレエ団ファースト・ソリスト) 特別クラス「基礎初級」(予約不要)**
20:30-21:00 さいとう 美帆 先生(元新国立劇場バレエ団ファースト・ソリスト) 特別クラス「ジョイント 30」(予約不要) *前のクラスから続けて受講ください
内 容： 新国立劇場バレエ団研修所を第 1 期生として修了後、同バレエ団に入団、その後ファースト・ソリストとして数々の主役・準主役を務めた、さいとう美帆先生の特別クラスです。
基礎を重視しつつも、色々なパターンのアンシェナマンが繰り出されるクラスは、美しいお手本とともに心身に残る経験となることでしょう。
講 師： さいとう 美帆 先生(元新国立劇場バレエ団ファースト・ソリスト)
受講料： 「基礎初級」 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円
「ジョイント 30」 会員様 1,000 円 / ビジター様 1,300 円

9/5(土)



- 11:00-12:30 千葉 るり子 先生 特別クラス「初中級」(予約不要)**
12:30-13:00 千葉 るり子 先生 特別クラス「ジョイント 30」(予約不要) *このクラスは前のクラスから続けて受講ください
内 容： 牧阿佐美バレエ団のプリンシパル・ソリストとして、あらゆる舞台を経験され、橘バレエ学校の特別教師でもある千葉るり子先生の特別クラスを行います。
確かな指導力には熱心なファンが多い一方、東京で千葉先生のクラスが受けられる機会は他にはありません。奮ってご参加ください。
講 師： 千葉 るり子 先生(牧阿佐美バレエ団/橘バレエ学校)
受講料： 「初級」 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円
「ジョイント 30」 会員様 1,000 円 / ビジター様 1,300 円

9/6(日)

10/4(日)
11/8(日)
12/6(日)



- 11:00-12:15 定期ワークショップ「大滝真由美先生のバー・アスティエ入門」(要予約)**
内 容： バー・アスティエとは、フランス人のバレエ教師アラン・アスティエ氏が考案したフロア・バー (barre au sol) のメソッドで、十分な解剖の知識に基づき緻密に構成されたエクササイズです。
バレエをされている方はもちろん、年齢・性別・キャリアを問わずすべての人に有効ですので、初心者の方でも受けることができます。
立った状態では意識するのが困難な股関節やお尻周りの筋肉も、座ることによって何倍も感じやすくなり、重力の影響を受けずに股関節の可動域を広げていくので、もちろんバレエのパフォーマンス向上にも素晴らしい効果を発揮します。
柔軟性が向上し、必要な筋肉を鍛えれば、ダイエットやアンチエイジングに効果にもつながります。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…アスティエのエクササイズを通じて、本来の身体の可能性をよみがえらせ、心身の一番良い状態を発見してみませんか？
対 象： バー・アスティエ、バレエともに未経験者を含むあらゆるレベルの方
持ち物： 動きやすい服装と靴下をご用意ください。
講 師： 大滝 真由美 先生 (NPO 法人バーアスティエ協会公認講師)
受講料： 会員様 2,500 円 / ビジター様 3,300 円

9/12(土)



- 11:00-12:00 より美しく踊るための「筋肉セルフケア講座」(全 4 回) 第 1 回 腕・肩 (要予約)**
第 2 回 背 中 9/26(土) 第 3 回 腰 10/10(土) 第 4 回 脚 10/24(土)
内 容： マッサージリリーステクニック(MRT)という手法を用いたリンパに働きかけるケアを通じて、「ふれる」「ゆらす」「呼吸する」などのシンプルな方法で前進の筋肉を弾力とハリのある状態に戻し、さらに、テーマとなっている箇所のジョイント・リンパケアを行うことで、関節の可動域を広げる方法を学びます。
どの回も、全身の筋肉をゆるめてから、その回のテーマとなっている身体の部分の集中ケアを行います。60 分間のクラスを受講するだけで、筋肉がゆるんで身体のラインが立体的になり、身体の負担の無い状態で動かせるようになります。また、セルフケア講座ですので、一度身に着けてしまえば、あとはご自宅でも実践可能です。レッスンの前後に行えば、弾力とハリのある筋肉を維持することができるようになります、より美しく踊る身体に導くことができます。
対 象： 身体のコリ、詰まり感、痛みなどがあり、日常生活や、身体を動かすために支障を感じている方 (バレエのご経験は関係なくどなたでもご参加いただけます)
講 師： 東 久美子 先生 (MRT&さとう式リンパケア セラピスト)
受講料： 会員様 1 回 2,500 円 / 4 回一括 8,500 円
ビジター様 1 回 3,300 円 / 4 回一括 11,500 円

9/12(土)

- 13:30-15:00 「ポアント入門コース」(全 10 回) 2015 年 9 月期開講(1 回受講も可) (要予約)**

期 間： 2015/9/12(土)-2015/11/14(土) 各 13:30-15:00
内 容： 「まったく初めてのポアント・インテンシブ・コース」修了者もしくは同等レベルの方、または以前にポアントを履いていたことがありブランクのある方のための基礎固めのクラスです。少しずつ、レギュラーのポアントクラスのレベルに近づけて行きます。1 回受講もいただけますが、予約制となっておりますので、お早目にご来館またはお電話 (03-6418-4437) でご予約ください。

講 師： 諸星 静子 先生(牧阿佐美バレエ団/橘バレエ学校)
金澤 千稲 先生(牧阿佐美バレエ団/橘バレエ学校)



(裏面もご覧ください)

9/13(日)
10/18(日)
11/15(日)
12/20(日)



- 11:00-12:15 定期ワークショップ「新野亜矢先生のジャイロキネシス®入門(要予約)」**
内 容： リズミ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、筋肉だけでなく神経・内臓までも活性化され血のめぐりがよくなり、身体を芯から温めるワークです。体幹を鍛えるため、関節に負担を掛けずに身体の機能向上・リハビリ・肩こり・腰痛・ストレス改善・ダイエットなどの効果が期待できます。
対 象： ご年齢・バレエ経験の有無等を問いません(怪我等をお持ちの方も受講可能ですが、妊娠中の方は、安定期に入っており、医師の承諾を得られていることを条件とさせていただきます)
持ち物： 動きやすい服装(ワークは素足で行いますが、冷える場合はウォーマー類をお持ちください)
講 師： 新野 亜矢 先生(ジャイロキネシス®認定トレーナー/バレエ講師)
受講料： 会員様 2,500 円 / ビジター様 3,300 円

- 12:25-13:40 アフタージャイロ・バレエ(基礎レベル) (予約不要)**
内 容： ジャイロキネシスのワーク後にバレエをすると、
・身体が軽い・バランスがとりやすい・床を踏み力がつく・体幹を感じる、丹田を意識できる・軸が分かりやすい・身体がブレなくなり、余計な力を使わずに済む(自由に踊れる感じがある)・頭のてっぺんから足先までの繋がりを感じ取りやすい・呼吸ができるようになり、伸びやかに踊れるなどのメリットが沢山あります。その効果を感じていただくため、バレエレッスン中心の、短めのバレエクラスを設けます。このクラス単独でも受講いただけます。
講 師： 新野 亜矢 先生(ジャイロキネシス®認定トレーナー/バレエ講師)
受講料： 会員様 2,000 円 / ビジター様 2,700 円
(「ジャイロキネシス®入門」クラスと両方受講される場合) 会員様 4,300 円 / ビジター様 5,800 円

9/19(土)
10/17(土)



- 18:00-19:30 パ・ド・ドウ(アダージオ)入門(要予約)**
内 容： 男性講師のサポートを受けた状態での軸の確認、フロムナード、ピリエットなど
*バレエレッスンを含みませんので、一つ前の初級クラス(16:30-18:00) (担当講師：保坂 アントン 慶 先生) をお受けいただくようお勧めしますが、お受けにならない場合はご自身で責任を持ってウォームアップしてください。
対 象： 基礎レベル以上の方で、男性のサポートを受けて踊ることに挑戦してみたい方
持ち物： ポアント(履かれる方のみ。バレエシューズでも参加いただけます)
なお怪我防止の観点から、服 装については、サポート時に滑ったりずれたりしやすい素材のレオタードやT シャツ、ポケット・フード・その他引っかかりやすい装飾が付いた上着、および ネックレスやピアス、指輪等のアクセサリ類は禁止とさせていただきます。また、髪は小さくまとめ、爪は長すぎないように整えて下さい。
講 師： 保坂 アントン 慶 先生(牧阿佐美バレエ団) 人数が多い場合は指導補佐の先生が付きまします。
受講料： 会員様 4,800 円 / ビジター様 6,500 円
ご予約： ・ご来館またはお電話(03-6418-4437)にてご予約ください。
・開催日の3日前(直前の水曜日)までにご来館のうえ受講料をお支払ください(プリペイドカードにチャージ残高のある方でオンライン処理を希望される場合はその旨お知らせください)。
・3日前までにご連絡なくお支払がない場合は、キャンセルとみなさせていただきます。
・講師のスケジュールの関係上、2日前からのキャンセルについては以下の通りキャンセル料を申し受けます。
2日前(木曜日) … 受講料の 30%
1日前(金曜日) … 受講料の 50%
当 日(土曜日) … 受講料の 100% なお、当日でも定員に空きがあればご受講可能です。お問い合わせください。

9/20(日)



- 12:00-13:30 菊地 研 先生(牧阿佐美バレエ団プリンシパル) SW 特別クラス「基礎初級」(予約不要)**
内 容： 2001 年に牧阿佐美バレエ団入団以降、(ほぼ必ず)作品のリーディングパートを務められる菊地研先生の特別クラスを開催いたします。現代(バレエ)の巨匠・故ローラン・ブティ氏に見惚れられ、フランスやロシアで開催された同氏のガラ公演のメンバーに最年少で抜擢された唯一の日本人としても有名な研先生。現役プリンシパルの動きに加え、男性ならではの視点からも学ぶことの多い 90 分となるでしょう。
13:40-14:40 菊地 研 先生(牧阿佐美バレエ団プリンシパル) SW 特別クラス「ショート・アダージオ 60」(要予約)
内 容： 基礎初級クラスに続き、研先生からアダージオ(男性のサポートを受けての踊り)の基本を教わります。プリンシパルとして多数の作品に主演しパ・ド・ドウを踊られている研先生から、より実践的な指導をいただけることと思います。
*バレエレッスンを含みませんので、一つ前の基礎初級クラス(12:00-13:30) (担当講師：菊地 研 先生) をお受けいただくようお勧めしますが、受講されない場合はご自身で責任を持ってウォームアップしてください。
対 象： 基礎レベル以上の方で、男性のサポートを受けて踊ることに挑戦したい方
持ち物： ポアント(履かれる方のみ。バレエシューズでも参加いただけます)
なお怪我防止の観点から、服 装については、サポート時に滑ったりずれたりしやすい素材のレオタードやT シャツ、ポケット・フード・その他引っかかりやすい装飾が付いた上着、および ネックレスやピアス、指輪等のアクセサリ類は禁止とさせていただきます。また、髪は小さくまとめ、爪は長すぎないように整えて下さい。
講 師： 菊地 研 先生(牧阿佐美バレエ団プリンシパル)
受講料： 「基礎初級」 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円
「ショート・アダージオ 60」 会員様 3,300 円 / ビジター様 4,500 円

9/21(月・祝)

- 11:00-12:30 笠井 裕子 先生(牧阿佐美バレエ団) SW 特別クラス「基礎初級」(予約不要)**
12:30-13:15 笠井 裕子 先生(牧阿佐美バレエ団) SW 特別クラス「バ・&ポアント 45」(予約不要)
講 師： 笠井 裕子 先生(牧阿佐美バレエ団)
受講料： 「基礎初級」 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円
「バ・&ポアント 45」 会員様 1,500 円 / ビジター様 2,000 円
13:30-15:00 諸星 静子 先生(牧阿佐美バレエ団) SW 特別クラス「入門基礎」(予約不要)
講 師： 諸星 静子 先生(牧阿佐美バレエ団)
受講料： 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円



9/22(火・祝)

- 11:30-13:00 館野 若葉 先生(牧阿佐美バレエ団) SW 特別クラス「基礎」(予約不要)**
13:10-14:40 館野 若葉 先生(牧阿佐美バレエ団) SW 特別クラス「初中級」(予約不要)
講 師： 館野 若葉 先生(牧阿佐美バレエ団)
受講料： (「基礎」「初中級」とも) 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円



9/23(水・祝)

- 11:00-12:30 橋本 尚美 先生(牧阿佐美バレエ団) SW 特別クラス「基礎初級」(予約不要)**
12:40-14:40 橋本 尚美 先生(牧阿佐美バレエ団) SW 特別クラス「バ・&ヴァリエーション 120」(「ライモンダ3幕のVa.」に挑戦♪) (要予約)
内 容： 「ライモンダ」より、3幕のグラン・パ・クラシックに含まれるライモンダのVa.を学びます。バレエレッスン後、振り出し〜1曲踊り通すまでを目指します。
3 分程度と長い曲ですが、シンプルめのステップで、同じ動きの繰り返しも多いので、基礎レベルの方にも挑戦していただけたと思います。大人の雰囲気のある憧れのヴァリエーション、この機会に経験してみませんか?
講 師： 橋本 尚美 先生(牧阿佐美バレエ団)
受講料： 「基礎初級」 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円
「バ・&ヴァリエーション 120」 会員様 3,300 円 / ビジター様 4,500 円

