# まったく初めてのポアント・インテンシブ・コース (全 10 回)

## 2015 年 11 月期　開講のご案内

「バレエを始めて数年…そろそろトウシューズに挑戦してみたい!!」
「…バレエをやっているからには一度はトウシューズを履きたい」
「他で思い切ってポアントクラスに出てみたけれど、
周りが履きなれているひとばかりで全然ついていけなかった…」

そんな思いを抱いている方々のために、MAISON DE BALLET Minami-Aoyama では
まったく初めてのトウシューズのクラスを全 10 回の集中コースでお届けします。
各回のテーマに沿いながら、個々人にカスタマイズした丁寧な指導です。

定員制とさせていただきますので、お早目にご来館またはお電話(03-6418-4437)にてお申込みください。

～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

◆ **開催日時**　土曜日 15:00-16:30
①11/28 ②12/5 ③12/12 ④12/19 ⑤12/26【1/2 休講】⑥1/9 ⑦1/16 ⑧1/23 ⑨1/30【2/6 休講】⑩2/13

◆ **内　容**

| | |
|---|---|
| 第 1 回 | ポアントの選び方、慣らし方(足に馴染ませるための形作り)、リボン・ゴムの付け方、結び方、甲出しエクササイズ<br>(第１回はポアントをお持ちいただかなくても大丈夫です。すでに用意されている方はご持参ください。) |
| 第 2 回 | ポアントを履いて足踏み(足に吸い付く感覚の確認)、軸を真っ直ぐに保って立ってみる(重心の確認) |
| 第 3 回 | 両手でバーにつかまり、プラットフォームをきちんと着けて立つ、ドゥミ・ポアントとポアントの違いを感じる、ポアントからア・テールへの下り方の練習 |
| 第 4 回 | 両手でバーにつかまり、膝を曲げたままと曲げないで立つ違いを感じる／片手でバーにつかまって立ってみる |
| 第 5 回 | バーにつかまり、ルルヴェとピケの立ち方の違いを学ぶ |
| 第 6 回 | バーにつかまり、片足になったときの重心の変化を感じる／速い動きの練習 |
| 第 7 回 | センターに挑戦① (5 番で立つ、歩く) |
| 第 8 回 | センターに挑戦② (エシャッペ) |
| 第 9 回 | センターに挑戦③ (総合復習) |
| 第 10 回 | センターに挑戦④ (総合復習) |

＊ 上記はカリキュラムの目安です。内容は、実際のクラスの様子を見ながら多少変更する場合があります
＊ 各回とも、前回までの内容の復習を交えながら進行します
＊ どの回もウォームアップのため最初に通常のバーレッスンを行い、その後、甲や足裏をストレッチしてからポアントのレッスンに移ります

◆ **対　象（受講目安）**　基礎クラス程度以上のご経験があり、初めてポアントを履かれる方、
または同等レベルの方
(レベル感の判断に迷われる場合は、通常受講されているクラスの担当講師にご相談ください。)
＊ 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

◆ **講　師**　諸星 静子 先生 (牧阿佐美バレヱ団員／橘バレヱ学校教師)
金澤 千稲 先生 (牧阿佐美バレヱ団員／橘バレヱ学校教師) (交替)

◆ **受 講 料**

| | 会員様 | ビジター様 |
|---|---|---|
| 全 10 回一括払 | **27,000 円** | **36,500 円** |
| 1 回払の場合 | 3,300 円 | 4,500 円 |

＊ 10 回一括払の場合、期間内 3 回まで他のクラス(差額を申し受ける場合がございます)に振替可能です
＊ 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、お申込み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

◆ **コース修了後**
修了レベルの方を対象とする継続コースを開催いたします。また、毎週土曜日 13:30-15:00 の「ポアント入門コース」に移行することも可能です。レベル感に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。

ご来館を心よりお待ち申し上げております。
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