

土田さと子先生の 「コアコンディショニング・バレエ」 および 「15分単位のプライベート・レッスン」



講師： 土田さと子先生（牧阿佐美バレエ団）

3歳より母の元でバレエを始める。橘バレエ学校卒業後、牧阿佐美バレエ団入団。現在はバレエ団に在籍しながら、母と共に後進の指導にあたっている。

豊富な舞台経験、指導経験のかたわらボディーコンディショニングにも精通し、身体の内側から意識して使うことに重点を置いた指導は大変親切で分かり易く、「ちょっとした助言を受けたことで踊りの変化を実感できた」と定評があります。

コアコンディショニング・バレエ（レベル不問）

日時： 毎週月曜日 11:45-13:25（100分）

内容： 踊る身体に不可欠な体幹部の使い方にフォーカスしつつ、動きの再教育を目的とした「身体を緩めること」と「強化すること」に役立つエクササイズを取り入れたクラスです。身体に負担の掛からない、そして身体の癖が出ない踊り方の習得を大切にしますので、怪我をしたり、踊った後に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、無理なくバレエのレベルアップを目指していただけます。

レベル： 不問（身体の弱点を分析したり、体幹部を強化したりすることを主な目的としていますので、初心者から経験者まで幅広く受講いただけますが、レッスン内容はだいたい基礎初級レベルとお考えください。）

受講料： 会員様 2,600円／ビジター様 3,500円

プライベート・レッスン（15分単位*）

日時： 毎週月曜日 13:30-15:00 までの以下の各15分単位* 最大6枠

①13:30-13:45 ②13:45-14:00 ③14:00-14:15 ④14:15-14:30 ⑤14:30-14:45 ⑥14:45-15:00

* 十分な内容とするためには2枠（30分）以上連続で受講いただくことをお勧めいたします。

* 完全予約制とさせていただきますので、事前に時間帯（①～⑥）をご指定のうえ、お申込みください。

内容： 普段バレエのレッスンを受けるなかで解決できない疑問や悩み（アラベスクを綺麗に上げるコツなど）、特に集中して指導してほしい内容（ピルエット、フェットエ等の技術強化など）、ポアントの個人レッスン、持ち込みのヴァリエーション指導、動画を撮影して改善点を分析・指導など、ご希望に応じてカスタマイズできるレッスンです。15分単位*でチューターを付ける感覚で、最大90分までのお時間をご都合に合わせてお選びいただけます。

プライベート・レッスンですが、例えば同じ悩みを持つお友達と一緒にセミ・プライベートで、または同じ作品を踊る仲間やパートナーと複数でお受けいただくことも可能です。その場合も1枠当たりの受講料は変わりません。

* アドバイスを十分に身体に取り込めるよう、同日11:45-13:25の「インナーを見つめ直すベーシック・バレエ」クラス（担当：土田さと子先生）を受講いただき、動きやすい状態で臨まれることをお勧めしますが、このクラスのみ受講される場合は、ご自身で十分にウォームアップしてください。

* 特定の指導者の元で学ばれている作品をお持ちになる場合には、当スタジオで助言を受けることについて、事前に指導者の方の許可をいただいでください。

* 作品指導については、内容が一般的でないものや、講師の経験と異なるメソッドに基づくもの場合、希望される助言が十分に受けられない場合がありますことをご了承ください。

レベル： 個々の方のテーマに応じるため、レベル不問です

受講料：（15分あたり）会員様 2,800円／ビジター様 3,800円

ご予約： ご来館、またはお電話(03-6418-4437)にてお申し込みください。なお、当日でも空きがあればご参加いただけます。当日キャンセルのみ、キャンセル料として受講料の100%を申し受けますことをご了承ください。

ご来館を心よりお待ちしております。

MAISON DE BALLET Minami-Aoyama（メゾン・ドウ・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

