

特別クラスおよびワークショップのご案内 (2016.1.21 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。

- 1/29(金) 19:10-20:40 小笠原一真 先生(元新国立劇場バレエ団)特別クラス「基礎初級」(予約不要)**
講師: 小笠原一真 先生(元新国立劇場バレエ団)
内容: 海外および国内の主要バレエ団での数多くの舞台経験も豊富な小笠原一真先生のクラスは、基礎を重視したなかにも踊っている気分になれるエッセンスが沢山詰まっております、実践的で分かり易いと好評です♪
受講料: 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円
- 
- 1/31(日) 11:00-12:15 ジャイロキネシス®入門 (要予約)**
2/14(日) 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。
2/28(日) 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)
3/13(日) 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)
3/27(日) 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)
4/10(日) 受講料: 会員様 2,500 円 / ビジター様 3,300 円
4/24(日) ご予約: ご来館、お電話(03-6418-4437)、またはオンラインにてお申込みください。恐れ入りますが、当日キャンセルのみ受講料の 100%を申し受けます。
- 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
・床を踏む力がつく
・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、余計な力を使わなくて済む(自由に踊れる感じがある)
・頭のと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、バーレッスン中心の、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
- 2/6(土) 12:00-13:30 千葉 るり子 先生 土曜特別クラス「初中級」(予約不要)**
受講料: 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円
13:30-14:00 千葉 るり子 先生 土曜特別クラス「ショート・アクト 30」(予約不要)
受講料: 会員様 1,000 円 / ビジター様 1,300 円
内容: 牧阿佐美バレエ団で数々の主役・ソリストを演じバレエ団の黄金期に活躍され、現在はバレエ学校や旭川の教室にて後進の指導に注力されている千葉るり子先生の特別クラスです。基礎を重視しながらもレベルアップを目指す内容で、厳しく楽しくレッスンしましょう♪
講師: 千葉 るり子 先生 (牧阿佐美バレエ団/橘バレエ学校教師)
- 
- 14:10-15:40 吉岡 まな美 先生 土曜特別クラス「基礎初級」(予約不要)
受講料: 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円
15:40-16:10 吉岡 まな美 先生 土曜特別クラス「ショート・アクト 30」(予約不要)
受講料: 会員様 1,000 円 / ビジター様 1,300 円
内容: メゾンでお馴染み吉岡まな美先生の特別クラスです。元気いっぱい笑いつげいのなかにも丁寧な細かいアドバイスが行き渡り、身体にきちんと注意が残る内容。普段のクラスよりも易しめのレベル設定ですので、まな美先生を受けてみたかった方、是非この機会をお見逃しなく!
講師: 吉岡 まな美 先生 (牧阿佐美バレエ団/橘バレエ学校教師)
- 

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



2/7(日)
3/6(日)
4/3(日)

11:00-12:15

バー・アスティエ入門 (要予約)

内 容: バー・アスティエとは、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。
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、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

ご予約: ご来館、お電話(03-6418-4437)、またはオンラインにてお申込みください。恐れ入りますが、当日キャンセルのみ受講料の 100%を申し受けます。



2/11
(木・祝)

11:30-13:00

森田 健太郎 先生(牧阿佐美バレエ団プリンシパル/牧阿佐美バレエ塾主任教師)

祝日特別クラス「基礎初級」(予約不要)

13:10-14:40

森田 健太郎 先生(牧阿佐美バレエ団プリンシパル/牧阿佐美バレエ塾主任教師)

祝日特別クラス「初中級」(予約不要)

内 容: 牧阿佐美バレエ団、新国立バレエ団でプリンシパル・ソリストとして活躍し、指導者としても日本のトップクラスのダンサーの育成に当たられている森田健太郎先生の特別クラスです。国内外での豊富な舞台経験や後進のご指導経験に基づき、質の高いクラス・レッスンをご堪能ください。

講 師: 森田 健太郎 先生(牧阿佐美バレエ団プリンシパル/牧阿佐美バレエ塾主任教師)

受講料: 会員様 2,300 円 / ビジター様 3,100 円



より美しく踊るための「筋肉セルフケア講座」(全4回)~弾力のある筋肉のケアと関節可動域の拡張のために~(要予約)

2/13(土)
2/27(土)
3/12(土)
3/26(土)

11:00-12:00

第1回 腕・肩

第2回 背 中

第3回 腰

第4回 脚

内 容: ご自宅でもセルフケアが再現できるように、最初の 30 分は呼吸法と基本の動きを覚えながら全身の筋肉をゆるめていきます。

その後後半はテーマ別の関節可動域拡張のためのソフトストレッチケアを行います。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、身体を負担のない状態で美しく動かせるようになります。

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)

持ち物: スポーツタオルまたは薄手のバスタオル 1 枚

講 師: 東 久美子 (あずま くみこ) 先生 (MRT&さとう式リンパケア セラピスト)

受講料: (単 発) 会員様 2,500 円/ビジター様 3,300 円

(4回一括) 会員様 8,500 円/ビジター様 11,500 円

ご予約: ご来館、お電話(03-6418-4437)、またはオンラインにてお申込みください。恐れ入りますが、当日キャンセルのみ受講料の 100%を申し受けます。



2/20(土)

18:10-19:40

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、プロムナード、ビルエットなど *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ご参加いただけます)

* 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ー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。

* 一つ前の初級クラスから続けて受講される方は、アダージオクラスの前にお着替えをお願いいたします。

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。

