

# ～A Toe in the Door…～ 「まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門コース」 2015年10月期 開講のご案内

MAISON DE BALLET Minami-Aoyama(メゾン・ドゥ・バレエ南青山)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てみただけで意外と難しくついていけない」  
「最初に習うならどんなクラスを選ばいいの??」

といった不安や疑問をお持ちの方でも『クラシックバレエの初めの一步』から  
丁寧に学ぶことができる入門クラスを10回のコースにしてお届けしています。

**この機会にクラシックバレエの世界への最初の一步 “A Toe in the Door” を踏み出しませんか？**

## ↑火曜夜クラス↑

日時 毎週火曜日 18:45-20:15

①10/6 ②10/13 ③10/20 ④10/27【11/3 休講】  
⑤11/10 ⑥11/17 ⑦11/24 ⑧12/1 ⑨12/8 ⑩12/15

担当講師 奥田 さやか 先生 (牧阿佐美バレエ団)  
茂田 絵美子 先生 (牧阿佐美バレエ団) (交替)



## ↑木曜朝クラス↑

日時 毎週木曜日 10:45-12:15

①10/8 ②10/15 ③10/22 ④10/29 ⑤11/5  
⑥11/12 ⑦11/19 ⑧11/26 ⑨12/3 ⑩12/10

担当講師 横山 薫 先生 (牧阿佐美バレエ団)

## ↑内 容 (目安) ↑

- 第1回 クラスレッスンの流れについて/ウォームアップ/脚と腕の基本ポジション/両手でバーにつかまり軸の確認、立ち方の種類、足裏の使い方/バーから離れセンターで動いてみる
- 第2回 ウォームアップ/第1回の確認と応用
- 第3回 ウォームアップ/両手バーで基本の脚の動き/センターでの簡単なステップとジャンプ
- 第4回 ウォームアップ/第3回までの確認と応用
- 第5回 ウォームアップ/両手バーで基本の脚の動き/両手バーと片手バーになったときの違い/センターのときの方向と身体の向き/センターでの基本のステップとジャンプ
- 第6回 ウォームアップ/第5回までの確認と応用
- 第7回 ウォームアップ/両手バーと片手バーでの基本の動き(少しずつ片手バーに慣れる)/センターで基本のステップを組み合わせる(アンシェヌマン)
- 第8回 ウォームアップ/第7回までの確認と応用
- 第9回 クラスレッスンの流れの確認と基本の流れに沿ったバーおよびセンターワーク(基礎レベルへの導入)
- 第10回 第9回までの確認と総まとめ

↑対 象↑ まったく初めてバレエを学ばれる方、およびまったくの初歩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。

↑受講料↑ 会員様 10回一括25,000円 1回3,200円/ビジター様 10回一括34,000円 1回4,300円

- \* 10回一括払の場合、どちらのコースも10/6～12/15の期間内3回まで他のクラス(別曜日の入門を含む)に振替可能です(差額を申し受ける場合がございます)。
- \* 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、お申込み状況によってはご予約をお受けできない場合がございます。
- \* 会員様はプリペイドカードによるお支払も可能です。

↑定 員↑ 15名程度

## ↑コース終了後↑

基礎準備クラスまたは基礎クラスに移行されるか、再度入門コースを受講されるかは自由です。判断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](mailto:contact@mbma.jp)

