トウシューズ初心者の方のためのコース のご案内

MAISON DE BALLET Minami-Aoyama (メゾン・ドゥ・バレエ南青山) では
トウシューズをこれから履く方や、長いブランクがあり再挑戦される方のために
ポアント・ワークの初歩の初歩をお伝えするクラスを**２段階のレベル別**で
各 10 回の集中コースでお届けしております。

個々人にきめ細かくカスタマイズした丁寧な指導が大好評のクラスです♪

その１

「まったく初めてのポアント・インテンシブ・コース (全 10 回)」(予約制)

「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…」

そんな思いは、このコースで解消してしまいましょう！
初歩の初歩からのカリキュラムに沿って、無理なく上達を目指します。

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 (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・ワークに入ります

開催日時
毎週土曜日 13:30-15:00 (各期の日程は別途指定。牧阿佐美バレエ団本公演日は休講となります。)

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
(交　替)
諸星 静子 先生 (牧阿佐美バレエ団員／橘バレエ学校教師)
金澤 千稲 先生 (牧阿佐美バレエ団員／橘バレエ学校教師)

持ち物
動き易い服装、バレエシューズ、トウシューズ(初回コースの第１回目はなくても可)、
タオル (ウェアおよびバレエシューズは有料レンタルもございます)

受講料
(税込金額)

	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
＊ 恐れ入りますが、単発受講の場合、当日キャセルにはご受講料の 100%のキャンセルチャージを申し受けます

定　員
15 名程度

コース終了後
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 15:00-16:30 の「ポアント入門コース」に移行することも可能です。レベル感については担当講師または事務局までお問合せください。

(裏面もご覧ください)

その２

「ポアント入門コース（全 10 回）」（予約制）

「以前に少しトウシューズを履いていたけれど、
離れてしばらく時間が経ってしまった」
「他でトウシューズに挑戦したけど難しくて続かなった」
「大人からバレエを始めてトウシューズなんて、上手くならないのでは…？」

といったお悩みや疑問をお持ちの方に是非お勧めしたいクラスです。
「まったく初めてのポアント・インテンシブ・コース」同様に、丁寧な指導を通じて
皆様のポアント・ワークの上達をバックアップいたします。

「レギュラーのポアントクラスに行くのはまだちょっと不安…」

という方、是非この入門コースで基礎固めをなさってください。

内　容　「まったく初めてのポアント・インテンシブ・コース」からの応用～レギュラーのポアントクラスへの導入

＊ 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ってから、ポアント・ワークに入ります

開催日時　**毎週土曜日 15:00-16:30**

(各期の日程は別途指定。牧阿佐美バレエ団本公演日は休講となります。)

対　象（受講目安）

- 「まったく初めてのポアント・インテンシブ・コース」(毎週土曜日 13:30-15:00) 修了者または同等レベルの方
- 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

＊ レベル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（交　替）　諸星 静子 先生 (牧阿佐美バレエ団員／橘バレエ学校教師)
金澤 千稲 先生 (牧阿佐美バレエ団員／橘バレエ学校教師)

持ち物　動き易い服装、バレエシューズ、トウシューズ、タオル
(ウェアおよびバレエシューズは有料レンタルもございます)

受講料（税込金額）

	会員様	ビジター様
全 10 回一括払	**25,000 円**	**34,000 円**
回払の場合	3,200 円	4,300 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
＊ 恐れ入りますが、単発受講の場合、当日キャンセルにはご受講料の 100%のキャンセルチャージを申し受けます

定　員　15 名程度

コース終了後　レギュラーのポアントクラス（ショートポアント 30*/バー＆ポアント 45/バー＆ポアント 90）に移行されるか、再度入門コースを受講されるかはご自由です。
レベル感については担当講師または事務局までお問合せください。

＊ 「ショートポアント 30」クラスは、前のクラスから続けてご受講いただくクラスです

**定員制といたしておりますので、ご来館時、お電話 (03-6418-4437) または
当スタジオ Web サイトの予約ページよりお申込みください。**

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

SVN20170308001