|  |
| --- |
| はじめの一歩 |
| **～ A Toe in the Door… ～**  **まったく初めてバレエを学ぶ方のためのクラス**  **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けど意外と難しくてついていけなかった」**  **「最初に習うならどんなクラスを選べばいいの？？」**  といった不安や疑問をお持ちの方でも『クラシック・バレエの初めの一歩』から 丁寧に学ぶことができる２種類のクラスをお届けしています。  **是非私たちと一緒に、クラシック・バレエの世界へのはじめの一歩  ”A Toe in the Door” を踏み出してみませんか？** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **まったく初めてバレエを学ぶ方のための「入門10回コース」(予約制)** | | | | |
| 10回分のレッスン(およそ2か月半)を１タームとして クラシック・バレエの基本中の基本を カリキュラムに沿って丁寧にお伝えいたします。 | | | | |
| **火曜夜クラス** | **毎週火曜日18:45-20:15** (各期の日程は別途指定) | | C:\Users\Kaori Fujii\IIJIRO\Instructors\Profiles\SayakaOkuda\SayakaOkuda_Portrait.jpgC:\Users\Kaori Fujii\IIJIRO\Instructors\Profiles\EmikoModa\Emiko_Moda(AMBT_Official).JPG | C:\Users\Kaori Fujii\IIJIRO\Instructors\Profiles\KaoruYokoyama\Kaoru_Yokoyama3.jpeg |
| **奥田 さやか 先生** (牧阿佐美バレヱ団／橘バレヱ学校) **茂田 絵美子 先生** (牧阿佐美バレヱ団)　(交替) | |
| **木曜朝クラス** | **毎週木曜日 10:45-12:15**(各期の日程は別途指定) | |
| **横山 薫 先生** (牧阿佐美バレヱ団／橘バレヱ学校) | |
| **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 | | | |
| **持　ち　物** | 動き易い服装、バレエシューズ、タオル (ウェアおよび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**　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、どちらのコースも期間中３回まで他のどのクラスにでも振替可能です（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  \* 単発受講の方でご予約を当日キャンセルされた場合は、キャンセル料として受講料の100％を申し受けます | | | |
| **定　　　員** | 15名程度 | | | |
| **コース終了後** | レベルアップした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ご自由です。 コース終了後、２回～３回の補習のクラスを開催します（詳細は裏面をご参照ください）ので、 復習をしながらご判断ください。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。 | | | |
| (裏面もご覧ください) | | | | |
| まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門10回コース終了後は…  **「補講およびやり直しのバレエ」(予約制)** | | | | |
| 入門10回コース終了後、コースのまとめと確認のための補講を開催します。 不明な点を講師に質問しながら十分に復習し、 今後のクラス選びを判断する貴重な機会となります。  また、バレエのレッスンにブランクのある方や 入門コースの内容をやり直したい方にも最適なクラスです。 | | | | |
| **日　　　程** | 入門コース10回終了後2～3週にわたり、火曜夜クラス・木曜朝クラスとも同じ時間帯に開催いたします | | | |
| **内　　　容** | 「まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門10回コース」と同等レベルの確認と応用 徐々に「基礎準備クラス」／「基礎クラス」の内容につないでいきます | | | |
| **対　　　象** | 「まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門10回コース」を修了された方、およびレッスン再開や、　　やり直しのために入門レベルのバレエのクラスを受講されたい方  \* 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** (税込金額) | **◆ 対象期の「まったく初めてバレエを学ぶ方のための入門コース」を10回一括で受講された方**  (受講コースが火曜日、木曜日いずれであったかに関係なくいずれの日時も受講いただけますが、コース未消化分の振替にはご利用になれません。  あらかじめご了承ください)  …　**会 員 様** 2,500円　　**ビジター様** 3,400円  **◆ 上記以外の方** …　**会 員 様** 3,200円　　**ビジター様** 4,300円 | | | |
|  | その他の条件等はすべて「入門10回コース」に準じます。 | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **まったく初めてバレエを学ぶ方のための「日曜ストレッチ＆入門クラス」(予約不要)** | | | |
| 毎週火曜日および木曜日の「入門10回コース」の内容に準じ クラシック・バレエを初めて学ぶ方のために 十分なストレッチと初歩的なバー・レッスンに重点を置いたクラスとなります。 基本のステップを覚えてバレエの楽しさを体感してみましょう♪ | | | |
| **日　　　時** | **毎週日曜日13:45-15:15** (牧阿佐美バレヱ団本公演日は休講となります。その他スケジュールの都合により  時間変更となる場合がございます) | MayuOkamoto塩澤奈々 | |
| **講　　　師** | **岡本 麻由 先生** (牧阿佐美バレヱ団) **塩澤 奈々 先生** (牧阿佐美バレヱ団)　(交替) |
| **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 | | |
| **入門コース**  **と の 違 い** | 毎週火曜日18:45-20:15木曜日10:45-12:15の「入門コース」では、10回を一区切りとし、各回の内容がカリキュラム化されております。完全予約制で定員もございますので、より丁寧に順を追ってクラシック・バレエの基礎を習得していただくことができます。  日曜日の「ストレッチ＆入門」クラスはカリキュラム制ではありませんが、ストレッチの時間もたっぷりと確保し、十分に体を温めてから、じっくりと基礎を確認していきます。毎回のレベルは一定ですが、その日の受講者の方々の様子を見ながら、講師が最適な内容を決めてクラスを進行していきます。 | | |
| **持　ち　物** | 動き易い服装、バレエシューズ、タオル  （ウェアおよび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**　10回チケット (発行日より4か月有効) 25,000円 ／ １回 3,200円 **ビジター様**10回チケット (発行日より4か月有効) 34,000円 ／ １回 4,300円  \* 会員様はプリペイドカードによるお支払も可能です  \* 他のクラスへのお振替にはご利用になれません (平日の入門コースからこのクラスへのお振替は可能です) | |

|  |  |
| --- | --- |
| 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](mailto:contact@mbma.jp) | **C:\Users\Kaori Fujii\IIJIRO\WEBSITE\QRcode_White.gif** |