

2018 - 2019

# 年末年始特別クラスのご案内♪

通常のレッスンは**年末 12/27(木)まで、年始 1/5(土)から**となります

- ♪「要予約」のクラスについては事前にご来館、お電話(03-6418-4437)または Web 予約システムにてご予約ください。  
恐れ入りますが当日キャンセルについては、受講料の100%をキャンセルチャージとして申し受けます。  
♪「ショートポイント30」「バー&ポイント45」「バー&ヴァリエーション45」クラスは、前のクラスから続けて受講ください  
(単独で受講される場合は、ご自身で責任をもってクラス前にウォームアップを行ってください)

## 12/28(金) ◆ 小橋 美矢子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

11:00-12:30 「基礎初級」 会員様 2,300円 / ビジター様 3,100円  
12:30-13:00 「ショートポイント 30」 会員様 1,000円 / ビジター様 1,300円

## ◆ 平尾 千英 先生 (認定ピラティス・インストラクター)

13:00-14:00 「バレエのためのピラティス」 会員様 2,200円 / ビジター様 3,000円

## ◆ 逸見 智彦 先生 (牧阿佐美バレエ団プリンシパル)

14:00-16:00 「初中級ロング 120」 会員様 3,100円 / ビジター様 4,200円

初級よりステップアップしたクラスを受けたい! という方に最適な、逸見王子の丁寧たっぷりなロングクラスは、宝箱のように楽しいアンシェヌマンが繰り出されるワクワクの120分。1年の総決算と腕試し、ちょっぴりチャレンジングなクラスを楽しんでみましょう!

## ◆ グリゴリー・バリノフ 先生 (元新国立劇場バレエ団)

16:30-18:00 「基礎」 会員様 2,300円 / ビジター様 3,100円

18:00-19:00 「Balance & Shape ~正しいバランスと形を身体に染み込ませましょう~」(要予約) 会員様 3,200円 / ビジター様 4,300円

クラス・レッスンから「必要な部分を正しく使って余計な力を抜く」ことを強調するバリノフ先生。骨格・筋内のバランス上、正しい位置に正しい形を保つことで、余計な力を使わず均衡を取れることを、男性のサポートを借りて感じてみましょう(7名限定、ポイントでもレジュースでもご参加いただけます)

## 12/29(土) ◆ 館野 若葉 先生 (牧阿佐美バレエ団/橋バレエ学校)

11:30-13:00 「基礎」 会員様 2,300円 / ビジター様 3,100円

13:10-14:40 「初 中 級」 会員様 2,300円 / ビジター様 3,100円

14:40-15:25 「バー&ポイント 45」 会員様 1,500円 / ビジター様 2,000円

## ◆ 石田 亮一 先生 (牧阿佐美バレエ団ソリスト)

16:00-18:00 「重心を見つけて動きに活かす(基礎レベル)」(要予約) 会員様 3,300円 / ビジター様 4,500円

身体の「重心」の位置は生まれつき個人々異なります。踊るために欠かせない要素にもかかわらず、自分の重心を知らないためにバランスが取りづらく損をしていることが少なくありません。このクラスでは、重心の理論を解説しながらバー・レッスンをしながら ①自分の適切な位置を見つける、②その重心を活かすような手のポジションや意識の置き方を学ぶ、にフォーカスし、それをセンターワークへとつなげていきます。

## ◆ 三宅 里奈 先生 (牧阿佐美バレエ団ソリスト)

18:30-20:00 ▶ 「基礎初級」 会員様 2,500円 / ビジター様 3,400円

20:00-20:30 ▶ 「ショートポイント 30」 会員様 1,100円 / ビジター様 1,400円

## 12/30(日) ◆ 田中 祐子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

11:00-12:30 「基礎」 会員様 2,500円 / ビジター様 3,400円

12:30-14:00 「初 中 級」 会員様 2,500円 / ビジター様 3,400円

## ◆ 長谷川 修子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

14:00-16:00 「バー&ヴァリエーション120(『舞魂』より『ユリナーラ』のVa.)」\*レジュース可 会員様 3,300円 / ビジター様 4,500円

## 12/31(月) ◆ 橋本 尚美 先生 (牧阿佐美バレエ団)

11:00-12:30 「基礎」(要予約) 会員様 2,500円 / ビジター様 3,400円

12:30-14:00 「初 中 級」(要予約) 会員様 2,500円 / ビジター様 3,400円

## 1/1(火) ◆ 長谷川 修子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

11:30-13:00 「基礎初級」(要予約) 会員様 2,500円 / ビジター様 3,400円

13:00-13:45 「バー&ポイント 45」(要予約) 会員様 1,700円 / ビジター様 2,200円

## 1/2(水) ◆ 橋本 尚美 先生 (牧阿佐美バレエ団)

11:00-12:30 「基礎」(要予約) 会員様 2,500円 / ビジター様 3,400円

12:30-14:00 「バー&ポイント 90」(要予約) 会員様 2,500円 / ビジター様 3,400円

## ◆ 青山 季可 先生 (牧阿佐美バレエ団プリンシパル)

14:00-15:30 「初 級」(要予約) 会員様 2,500円 / ビジター様 3,400円

15:30-16:00 「ショートポイント 30」(要予約) 会員様 1,100円 / ビジター様 1,400円

## 1/3(木) ◆ 土田 さと子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

12:00-14:00 「コアコンディショニング・バレエ 120(基礎レベル)」 会員様 3,100円 / ビジター様 4,200円

体幹部の使い方にフォーカスしながら、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を学べるさと子先生のクラス。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おすすめです。

## ◆ 逸見 智彦 先生 (牧阿佐美バレエ団プリンシパル)

14:00-16:00 「初中級ロング 120」(内容は12/28(金)の回と同じ) 会員様 3,100円 / ビジター様 4,200円

## 1/4(金) ◆ 坂西 麻美 先生 (牧阿佐美バレエ団)

10:45-12:15 「初 中 級」 会員様 2,300円 / ビジター様 3,100円

12:15-12:45 「ショートポイント 30」 会員様 1,000円 / ビジター様 1,300円

## ◆ 長谷川 修子 先生 (牧阿佐美バレエ団)

14:15-15:45 「基礎初級」 会員様 2,300円 / ビジター様 3,100円

15:45-16:30 「ショートヴァリエーション 45 (『サタネラ』のVa.)」\*レジュース可 会員様 1,500円 / ビジター様 2,000円

## ◆ グリゴリー・バリノフ 先生 (元新国立劇場バレエ団)

16:30-18:00 「基礎」 会員様 2,300円 / ビジター様 3,100円

18:00-19:00 「Balance & Shape」(要予約) (内容は12/28(金)の回と同じ) 会員様 3,200円 / ビジター様 4,300円

