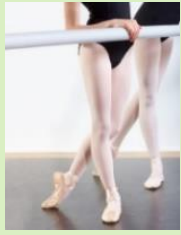


は じ め の 一 歩
～ A Toe in the Door... ～

まったく初めてバレエを学ぶ方のためのクラス



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たのに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・バレエのはじめの一步』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。
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步“A Toe in the Door”を踏み出してみませんか?

- ◆ 対象となる方 まったく初めてバレエを学ばれる方、および初歩のレベル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
- ◆ 服装/お持物 動きやすい服装・バレエシューズ(有料レンタルもございます)/ タオル・お飲み物(販売もございます)
- ◆ レベル修了後 レベルアップしたクラスに移行されるか、再度入門レベルを受講されるかはご自由です(並行受講も可能)。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。

初めて1

まったく初めてバレエを学ぶ方のための「入門3か月コース(日時指定)」

約3か月(12回)で、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学んでみましょう♪

火曜夜クラス 毎週火曜日 18:45-20:15* 茂田 絵美子 先生/上中 穂香 先生 (牧阿佐美バレエ団)(交替)

木曜朝クラス 毎週木曜日 10:30-12:00* 横山 薫 先生 (牧阿佐美バレエ団/橘バレエ学校) *各期の日程は別途指定

内 容
(目 安)

- 第1回 ストレッチ/クラスレッスンの基本の流れについて/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/バーからセンターへ
- 第2回 ストレッチ/第1回の確認と応用
- 第3回 ストレッチ/両手バーで基本の足の動き/センターでの簡単なステップとジャンプ
- 第4回 ストレッチ/第3回までの確認と応用
- 第5回 ストレッチ/両手バーで基本の足の動き/両手バーと片手バーになったときの違い/センターでの8つの方向と身体のポジション
- 第6回 ストレッチ/第5回までの確認と応用
- 第7回 ストレッチ/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)/アラベスクのポジションと形/ピルエットの準備(1/4回転)
- 第8回 ストレッチ/第7回までの確認と応用
- 第9回 ピルエットの準備(1/2回転~1回転)/アレグロの準備
- 第10回 第9回までの確認と応用
- 第11回 アレグロとジャンプの基本のパ(つなぎのステップ、小さいジャンプの種類)/クラスレッスンの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12回 コース全体の確認と総まとめ

受講料
(税 別)

会 員 様 コース一括30,000円 1回3,200円 / ビジター様 コース一括40,800円 1回4,300円

- * コース一括払の場合、どちらのコースも期間中4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、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

NEW!

初めて2

まったく初めてバレエを学ぶ方のための「日曜入門基礎クラス」

平日「入門3か月コース」の内容に準じ、基本的なバー・レッスンとセンターワーク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 12:45-14:15 (牧阿佐美バレエ団本公演日、その他講師の都合により休講となる場合がございます)

講 師 田切 眞純美 先生 / 塩澤 奈々 先生 (牧阿佐美バレエ団)(交替)

入門3か月コースとの違い
火曜日・木曜日の「入門3か月コース」では12回を一区切りとし各回の内容がカリキュラム化されていますので、順を追って丁寧にクラシック・バレエの基礎を習得していただけます。この「日曜入門基礎」クラスでは、入門コースの平均レベルの内容を繰り返し行いながらバレエの動きに慣れ、次のレベルにつなげていくことを目指します。

受講料
(税 別)

会 員 様 12回チケット 30,000円/1回3,200円 / ビジター様 12回チケット 40,800円/1回4,300円

- * チケットは使用開始日より5か月間有効です
- * 会員様はプリペイドカードによるお支払も可能です
- * 期間中4回まで、平日入門コースを含む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)

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

