



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 「入門3か月(12回)コース」体験会のご案内

「クラシック・バレエをやってみたくけど、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ばいいの??」

といった不安や疑問をお持ちの方に最適な『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  
 メゾン・ドゥ・バレエ南青山の「入門3か月(12回)コース」。

このコースの内容を「コース開始前に一度体験してみたい」という方のために、「入門コース体験会」を行います。  
 通常のクラスよりもお得にご体験いただける、またとないチャンスです!

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步“A Toe in the Door”を踏み出してみませんか?  
 (ご予約制/定員に達し次第締め切りとなります)

- ◆開催日時 ① 2021年3月23日(火) 18:45-20:15  
 ② 2021年3月25日(木) 10:30-12:00 (①②両方受講いただくことも可能です)
- ◆講師 ① 上中 穂香 先生 (牧阿佐美バレエ団ソリスト) ② 横山 薫 先生 (牧阿佐美バレエ団/橘バレエ学校)
- ◆内容 「入門3か月コース」の概要の説明をしたのち、第1回目のレッスン内容に準じたクラスをご体験いただきます
- ◆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**  
 \*すでに入門コースを受講されたことのある方もご受講いただけます(ただし、定員に達する場合は初めて受講される方を優先とさせていただきます)  
 \*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/持物 動きやすい服装・バレエシューズまたは靴下(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)
- ◆受講料 2,000円 (外税) (会員様・ビジター様共通) \*会員様はプリペイドカードによるお支払も可能です
- ◆受講特典 体験会を受講され2021/3/28(日)までに ① 4月期12回コースを一括でお申込みの方、または ② 日曜日の「入門基礎」  
 クラスの12回チケットを購入された方 (会員様・ビジター様とも) は、体験会の受講料を相殺させていただきます
- ◆ご予約 定員制となりますので、ご来館時、お電話 (03-6418-4437)、または Web 予約システムからご予約をお願いいたします

## < 入門3か月(12回)コース概要 >

名 称	まったく初めてバレエを学ぶ方のための「入門3か月(12回)コース(日時指定)」(予約制)	
火曜クラス	(3/30~) 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)
木曜クラス	(4/1~) 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	約3か月(12回)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します	
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 (外税) 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
- \*コースご予約後のキャンセルは承れませんのでご注意ください。受講曜日変更はご相談に応じます
- \*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

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

なお、毎週日曜日12:45-14:15からの「日曜入門基礎クラス」も本講座の受講特典の対象になりますので、ご都合に合わせてお選びください(詳細はスタッフまでお問い合わせください)

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)

