\sim A Toe in the Door… \sim

まったく初めてバレエを学ぶ方のための 「入門コース(前半・後半各12回)」 2024 年 10 月期体験会

「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に最適な『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 メゾン・ドゥ・バレエ南青山の「入門コース」。

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歩"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)

2024年10月1日(火) 18:45-20:15 ▶開催日時

校

- **(2**) 2024年10月3日(木) 10:30-12:00 (①②両方受講いただくことも可能です)
- ① 高橋 万由梨 先生 (牧阿佐美バレヱ団ソリスト) ② 横山 薫 先生 (牧阿佐美バレヱ団/橘バレヱ学校) 師
- 內 「入門コース(前半・後半各12回)」の概要説明後、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
- 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/特物 動き易い服装・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 (税込 2,200 円) (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
- 体験会を受講され2024/10/13(日)までに ① 10 月期前半12 回コースを一括でお申込みの方、または ② 日曜日の「入 ▶受講特典 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
- 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 ご予約

< 入門3か月(前半・後半各12回)コース概要 >

称 まったく初めてバレエを学ぶ方のための「入門3か月(前半・後半各12回)コース(日時指定)」(予約制)

毎週火曜日 18:45-20:15* 今村 のぞみ 先生 / 高橋 万由梨 先生 (共に牧阿佐美バレュ団ソリスト)(交替)

木曜クラス(10/10~) 毎週木曜日 10:30-12:00* 横山 薫 先生(牧阿佐美パレヱ団/橋パレヱ学校) **各期の日程は別途指定

<コース全体のガイダンス(前半1回目のみ)> 前半 12 回、後半 12 回の概要とレッスンの流れについて説明しま す。また、レッスン受講時の服装や、バレエシューズの履き方なども学びます。

<ストレッチ> 日常の身体の硬さを緩め、レッスンを受けられるよう準備するためのストレッチを行います。継続 することで、徐々に柔軟性が高まります。また、身体の左右差や動きの悪い原因を発見することにも繋がります。

<バー・レッスン> 初回は両手バー、6 番プリエに始まり、徐々に動きの種類を増やしていきながら、軸や重心の取 り方を学んでいきます。ジャンプや回転に繋がる要素を取り入れながら、後半 12 回では片手バーで行なっていきます。

<センター・ワーク> その日のバー・レッスンがセンターで活かされるよう、動きの種類を合わせて学びます。最 初は勇気が要りますが、ゆっくり丁寧に進み、復習を繰り返しながら慣れていきます。

<質問タイム> 都度質問の時間を挟みますので、疑問を残さずに次へ進めます。どんな疑問でも大丈夫ですので、 積極的に聞いてみてください!

奇数回は偶数回の復習となります。

コース修了後は、「基礎準備」クラスのレベルに移行できることを目指します。

受講料 会員様 コースー括 33,000 円 1回 3,500 円 / ビジター様 コースー括 43,000 円 1回4,600円 (外 税) (税込36,300円) (稅込3,850円) (税込 47.300円) (税込5,060円)

- 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

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 12:50-14:20 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)

〒107-0062 東京都港区南青山 4-25-12 OXY HORIBE ビル B1 住所: TEL: 03-6418-4437 Email: contact@mbma.jp http://mbma.jp/

