



はじめの一步  
～ A Toe in the Door... ～

# まったく初めてバレエを学ぶ方のための 「入門コース(前半・後半各12回)」2025年4月期体験会

「クラシック・バレエをやってみたくて、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 2025年4月15日(火) 18:45-20:15  
② 2025年4月24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 今村のぞみ先生(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)
- ◆内容 「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
- ◆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/特物 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**(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
- ◆受講特典 体験会を受講され2024/4/27(日)までに①**4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(前半・後半各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(前半・後半各12回)コース(日時指定) (予約制)**

火曜クラス(4/22～) **毎週火曜日18:45-20:15\*** 今村のぞみ先生 / 高橋万由梨先生(共に牧阿佐美バレエ団ソリスト)(交替)

木曜クラス(5/1～) **毎週木曜日10:30-12:00\*** 横山薫先生(牧阿佐美バレエ団橋バレエ学校) \*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。

内容 <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 (外税) 会員様 コース一括33,000円 1回3,500円 / ビジター様 コース一括43,000円 1回4,600円  
(税込36,300円) (税込3,850円) (税込47,300円) (税込5,060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
- \* 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: <https://mbma.jp/> TEL: 03-6418-4437 Email: [staff.mama@gmail.com](mailto:staff.mama@gmail.com)

