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コース」

2026年12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」「身体が硬いから…」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？

◆開催日時 **①＜青山本校＞2026年12月 1日 (火) 18:45-20:15**
②＜青山本校＞2026年11月26日(木) 10:30-12:00
③＜宮　前　校＞2026年12月 6日 (日) 11:00-12:30

◆講　　師 **①高橋万由梨先生（牧阿佐美バレヱ団ファーストソリスト）②横山薫先生（牧阿佐美バレヱ団）**
③五井野鮎美先生（元牧阿佐美バレヱ団）

◆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/持物 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)

◆受講特典 体験会を受講され各コース2回目までに**「12月期前半 12 回コース」を一括でお申込みの方**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、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)**

＜青山本校＞火曜日 **(12/15～) 毎週火曜日18:45-20:15※** **今村 のぞみ 先生 / 高橋 万由梨 先生** (交替)
＜青山本校＞木曜日 **(12/3～) 毎週木曜日10:30-12:00※** **横山 薫 先生**
＜宮　前　校＞日曜日 **(12/20～) 毎週日曜日11:00-12:30※** **五井野 鮎美 先生 / 佐野 まひる 先生** (交替) ※各期の日程は別途指定

内　　容

＜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 (外税)

会 員 様　コース一括33,000円 (税込 36,300円)　／　単　発　会員様 ご登録プランにより異なります／ビジター様 4,600円 (税込 5,060円)

* コース一括払の場合、期間中4回まで他のコース含む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)
* 両校間のクラスの振替も可能ですが、宮前校から青山本校への振替の場合、所定の差額を申し受けます
* 単発受講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
* お支払いはクレジット払いとなります(システムへのご登録が必要です)
* 単発受講のについて、クラス開始3時間前を過ぎてのご予約キャンセルは、キャンセル料として受講料の100%を申し受けます
*予約・決済のシステムご利用および各種事務サポート費用として、決済毎に3%のシステム利用料を申し受けます。

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

メゾン・ドゥ・バレエ南青山〈青山本校〉
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

メゾン・ドゥ・バレエ南青山〈宮前校〉
住所: 〒216-0006神奈川県川崎市宮前区宮前平2-15-15
Brilla宮前平2F
URL: https://mbma.jp/miyamae TEL: 044-920-8306
Email: mama,miyamae@gmail.com