

2024年4月から

# 大人バレエクラスお知らせ！



- ☆これからバレエにチャレンジ。
- ☆体幹を鍛えてしなやかな身体を。
- ☆姿勢を整えて、いい汗を。
- ☆ケガをしない体づくりときれいな体形。

高校生以上  
女性限定

曜日	時間	講師	内容
月	19:00 ↓ 20:30	岸本 繭子 先生	初級クラス (90分) バレエの基礎をしっかりと学びたい方
火	11:00 ↓ 12:30	新家 直美 先生	初級クラス (90分) クラシックバレエの身体の使い方を学ぶレッスン
水	19:00 ↓ 20:30	宗田 静子 先生	初級・中級クラス (90分) バレエの基礎を踏まえ、きれいな体のラインを目指す方
土	13:00 ↓ 14:30	長田 沙織 先生	初級・中級クラス (90分) 現役プロダンサーによる指導クラス レベルアップやさらにバレエを深く学びたい方
	15:00 ↓ 15:30	長田 沙織 先生	トウシューズクラス (30分) トウシューズの扱い方からセンターまで指導 ※ケガ防止のため、13時からのクラスレッスン受講の方対象
日 1週目	10:00 ↓ 11:00	新家 直美 先生	フロアバレエクラス (60分) 床に寝て身体の負担の少ないフロアバレエレッスン
	11:15 ↓ 12:45	新家 直美 先生	初級クラス (90分) 身体が動きやすく、楽しくバレエが踊れるポイント満載
日 2週目	10:00 ↓ 11:00	椿井 愛実 先生 (2024年8月より)	ビギナークラス (60分) これからバレエを習う初心者向けクラス
	11:15 ↓ 12:45	椿井 愛実 先生 (2024年8月より)	初級クラス (90分) 楽しく身体を動かし、基本的なバレエの動きを学ぶクラス

## 【講師】



宗田 静子 先生



岸本 繭子 先生



新家 直美 先生



長田 沙織 先生



椿井 愛実 先生

☆初回のみ無料体験できます！

【お問い合わせ】

バレエスタジオミューズ  
Phone : 06-6536-0749

