

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 | 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 | 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 | 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 |
| 日 4週目 | 11:15 ↓ 12:45 | 椿井 愛実 先生 | 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！
バレエ経験のない方は、
日曜日のビギナークラスの受講を
おすすめいたします。

【お問い合わせ】

バレエスタジオミューズ
Phone : 06-6536-0749

