

2025年4月～

# 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。



曜日	時間	講師	内容
月	13:30 ↓ 15:00	待野 京子 先生	<b>初級クラス (90分)</b> バレエの基礎を丁寧に学びたい方
	19:00 ↓ 20:30	栗野 竜一 先生	<b>初級～中級クラス (90分)</b> 基礎と共に音楽性や舞台での見せ方を学びたい方
火	11:00 ↓ 12:30	新家 直美 先生	<b>初級クラス (90分)</b> クラシックバレエの身体の使い方を学ぶレッスン
	13:00 ↓ 13:30 ※不定期	新家 直美 先生	<b>ポイントクラス (トゥシューズクラス・30分)</b> トゥシューズの扱い方を指導 ※ケガ防止のため、11時からのクラスレッスン受講の方対象
水	19:00 ↓ 20:30	宗田 静子 先生	<b>初級・中級クラス (90分)</b> 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	<b>中級クラス (90分)</b> 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	<b>ポイントクラス (トゥシューズクラス・30分)</b> トゥ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	<b>フロアバレエクラス (60分)</b> 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	<b>初級クラス (90分)</b> 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	<b>ビギナークラス (60分)</b> 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	<b>初級クラス (90分)</b> 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



待野 京子 先生



長田 沙織 先生



新家 直美 先生



椿井 愛実 先生



栗野 竜一 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  
おすすめします。

【お問い合わせ】

バレエスタジオミューズ  
Phone : 06-6536-0749

