

## 大人バレエ 初級

シルフィード  
クラス

発表会はこちらから出演できそうな方にお声がけします。参加は任意となります。

初めてのバレエから初中級レベルまで…その日の受講メンバーに応じて柔軟に対応致します。初めての方には やさしくわかりやすく、順を追って丁寧に…！経験のある方には 改めてしっかりと身体の使い方から お伝えすることで 見よう見まねや無意識で何となくやっていたことが「わかる」「感じる」に変わり、それが「できる」につながります。

毎回1つでも 何らかの変化や気づき 発見など、また合点がいくというような納得を感じていただきたいと考えております。経験に応じて 中上級クラスへの移行も可能です。

発表会はこちらから出演できそうな方にお声がけ致します。参加は任意となります。

大人

(水) 12:30～14:00 (土) 12:30～14:00

※土曜日は小学5年生から受講可能

入会金

5,500円

体験レッスン (1回限り)

1,000円

レッスン代  
(月謝制・チケット制)

月謝制 週1回 7,150円 週2回 11,000円

チケット制

5回チケット 13,750円 使用開始日より4ヶ月有効  
10回チケット 24,200円 使用開始日より6ヶ月有効

レッスン時の服装

レッスン着は自由です。  
慣れてこられたらレオタードの着用をおすすめします。

## 大人トウシューズ

## 大人トウシューズ基礎

受講には講師の許可が必要です

トウシューズ選びや足合わせも 講師が同行してサポート致します。またリボンやゴムの縫い付けから トウシューズの履き方までレクチャーし、1から丁寧にレッスンします。

まずはバーでの足慣らしをはじめ、トウシューズに慣れるところから…。

トウシューズで立つには 正しい身体の使い方や体幹の強さ、足の裏の筋肉が必要なことが具体的に実感され、バレエシューズのレッスンでの注意が どのようにつながり 生きていくのかがよくわかります。丁寧に 段階的にレッスンしていきます。

トウシューズのクラスを受講する場合は、必ず 直前の大人バレエ初級のクラスを受講してください。

※3月～7月は発表会リハーサルと隔週の為、チケットの使用期限は調整します。

大人初級クラス受講生

(水) 14:10～14:40 (土) 14:10～14:40

レッスン代

チケット制

10回チケット 8,800円 使用開始日より4ヶ月有効

レッスン時の服装

短髪の方以外は頭髪をシニヨンに結び上げて下さい。  
シンプルなタイプのレオタードにバレエタイツ。ボトムズとしてスパッツや薄手のニットパンツ、防寒にレグウォーマーは着用可能ですが、ラインを妨げないしっかりフィットする薄手のものに限りです。  
Tシャツや巻きスカート、サウナパンツなどの身体のラインが見えない格好は避けて下さい。