

ストレッチ

発表会はありません。
ヨガマットはこちらでご用意しています。

音楽にのせて心地よくリラックス&ストレッチ！

日々の生活の中で縮み凝り固まった心と身体を 呼吸とともに伸ばしながら 緩め ほぐし 整えます。健康維持・ケガをしない身体づくりを目指すストレッチのクラスです。
バレエのストレッチやフロアエクササイズを一般の方向けにアレンジしており、美しさやしなやかさも高めることができます。

大人 一般向け	(水) 11:15～12:15 (土) 11:15～12:15
登録費	3,300円 ※最終受講日から6ヶ月経過すると再度登録が必要
体験レッスン (1回限り)	500円
レッスン代 ♥継続特典有り♥	ご都合に合わせて通っていただけるチケット制 1回〈単発受講〉 1,650円 10回チケット 13,200円 使用開始日より4ヶ月有効 20回チケット 22,000円 使用開始日より8ヶ月有効
レッスン時の服装	Tシャツにスパッツ、ジャージの上下 など動ける服装に靴下を履いてください。
持ち物	スポーツタオル ※ストレッチにしますので長めのもの 水分補給のお飲み物

リズム&ムーブメント

エンジェルクラス

発表会はありません。
指定レオタード也没有。

バレエのレッスンの前段階にあたるプレバレエのクラスです。

まずはきちんと声を出して ご挨拶から！音楽に親しみ、リズムにのって動く楽しさを感じましょう！！

簡単なストレッチでしなやかな身体を育み、スキップやギャロップなどの弾むジャンプのステップでリズム感を養います。姿勢良く立つこと、歩くことなど 美しい姿勢も身につけます。

自分のできることはさらに高め、苦手なことやできないことから逃げないで できるようになりたい！と頑張ることを学びます。できなかったことが 自分の努力でできるようになった経験や喜びは 子どもの生きるチカラに繋がります。また切磋琢磨できる仲間を得ることも成長には欠かせません。

発表会への出演はなく、チケット制なので、気軽に始めていただけます。

3歳～小学2年生	(水) 15:00～15:45
入会金	3,300円
体験レッスン (1回限り)	500円
レッスン代	ご都合に合わせて通っていただけるチケット制 10回チケット 11,000円 使用開始日より4ヶ月有効
レッスン時の服装	指定のレオタードはありません。 レオタード・タイツ・白ソックスをご用意下さい。 スターターキット 🎵可愛いスカート付きレオタード+タイツ 4,400円 もあります。