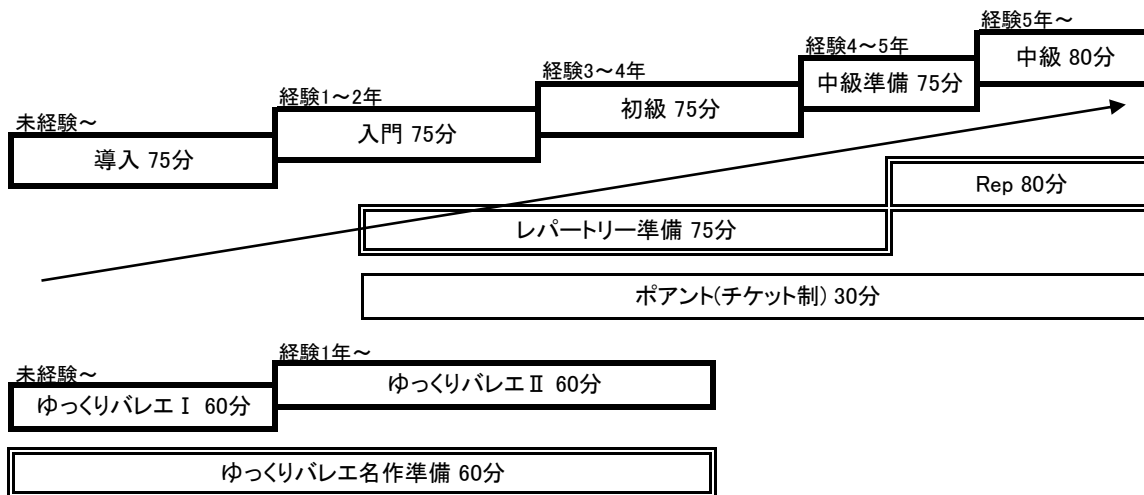




◎各クラスのご案内

(★ レベルの目安)

【ゆっくりバレエⅠ】 60分 ★

文字通りゆっくり体をほぐし、バレエの動きに慣れていくクラスです。バレエ用語も同時に学んでいきます。シニアの方や運動が久しぶりで自信がない方にもおすすめです。

【ゆっくりバレエⅡ】 60分 ★

ゆっくりⅠの内容にさらに新しいテクニックを学びます。進め方は同じく丁寧にゆっくりです。シニアの方や75分では長いと感じる方にもおすすめです。

【ゆっくりバレエ 名作準備】 60分 ★

ゆっくりバレエの基礎を身に付けながら、易しくアレンジした振り付けでクラシックバレエ作品の名場面のステップを練習します。バレエ作品を踊る第一歩として、初心者～どなた様にもご参加いただけます。

【導入】 75分 ★

大人になって初めてバレエを習う方のためのクラスです。ストレッチで身体をほぐし、基本的な身体の使い方をバレエ用語と共に学んでいきます。

【入門】 75分 ★★

導入を終了した方、またはバレエ経験 1、2年以上の方や久しぶりにバレエをする方のためのクラスです。導入より動きが大きくなります。

【初級】 75分 ★★★

バレエ経験3年位～の方のためのクラスです。移動しながらのピルエット、ジャンプでバッチュ(足を打つ)など、早いテンポの動きをにも慣れていきます。

【中級準備クラス】 75分 ★★★

バレエ経験3～4年位の方のためのクラスです。初級クラス終了から中級へ向けて、初級クラスのおさらいしながら中級クラスの内容をゆっくり理解し進めていきます。

【中級】 80分 ★★★★★

バレエ経験5年以上の方を対象としたクラスです。大きなポーズでの回転や片足で着地するジャンプのバッチュ(足を打つ)、大きなジャンプでのコンビネーションなど、ダイナミックな動きと、しなやかに柔らかい動きを身に付けます。

【レパートリー準備クラス】 75分 ★★～

バレエ作品のバリエーションやコールドバレエの踊りにいつか挑戦してみたい方のための準備クラスです。バーレッスンで十分に身体を温めて、踊りに出てくるステップから練習します。

【Repクラス】 80分 ★★★★★～

バレエ作品のバリエーションやコールドバレエの踊りを練習することで、バレエダンサーのような美しい動きを目指します。1年に2回のスタジオ内でのクラスコンサート(おさらい会)で踊りを披露します。

【ポアント】 30分

チケット制で、通常レッスン受講に追加が可能です。(ポアントのみの在籍はできません) 初めての受講はバレエ経験2年程度からですが、開始前に講師にご相談ください。

* 教室により開講クラスが異なります。開講状況は各教室にてご確認ください。

* 1クラスだけでは物足りないという方は、お得なWレッスン、トリプルレッスン割引制度がありますのでご活用ください。

* 上記クラスは今後、状況により改定することがあります。