

有料レッスンのお知らせ

月曜日

初めてのバレエ + (プラス)



申込開始日 6/23 (月)

□受講料 当クラブ会員 14,175円(1レッスン1,800円)
非会員 16,200円(1レッスン1,900円)

□定員 20名(最少催行人数5名)

□期日 7/7(月)・7/14(月)
8/4(月)・8/11(月)・8/18(月)
9/1(月)・9/8(月)・9/22(月)・9/29(月)
(全9回)

□時間 12:10~13:10(60分)

□場所 Bスタジオ



インストラクター

笠原 実明(かさはら みあけ)

バレエ歴 17年

<コメント>

バレエは究極のストレッチです。
一緒に楽しく踊っていきましょう。

◆内容

姿勢づくりなど、バレエの基礎からじっくり練習し、全10回で簡単な振り付けを踊れるようにしていきます。バレリーナのような美しい姿勢、しなやかな身のこなしをめざします。

- ① 姿勢作りと正しい立ち位置を練習します。
- ② 正しい足の動きを練習します。
- ③ 足の動きと上半身の動きを練習します。
- ④ 第3回目に引き続き、足の動きと上半身の動きを練習します。
- ⑤ センターレッスンで体を引き上げる意識をつけていきます。
- ⑥ 簡単なステップの練習をします。
- ⑦ 第6回目に引き続き、簡単なステップの練習をします。
- ⑧ ターンの練習をします。
- ⑨ 総まとめ

■お申し込み方法

申込書に必要事項をご記入の上、受講料を添えて、4Fフロントにてお申し込みください。
お電話でのお申込みは各レッスン日の1週間前より可能となっております。

※キャンセル料について

実施日の7日前まで
実施日の6日前から前
実施日当日

なし
受講料の30%をいただきます(端数は切り捨て)。
受講料の100%をいただきます。