

初めての方も  
大歓迎!

2018年7月～9月有料スクール

## バレエ

### 『アンディオールを鍛えよう!』

股関節のターンアウトはバレエではアンディオールと言い、マストとなるテクニックです。これは静止した状態よりもムーブメントの中で出来るかどうか、まさに「動いてナンボ」なのです。これは鍛える事が出来ます! 方法を学んで踊りやすい身体になりましょう。

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1.骨盤を立てる、を体感する。      | 2.3.4アンディオール筋を鍛えよう |
| 5.6.7アンディオール筋を使って動こう | 8.アラベクスのアンディオール    |
| 9.スローテンポ             | 10.アップテンポ&総まとめ     |

□受講料 プレミア・マスター/武蔵小山時間内区分会員様 20,250円(税込)  
武蔵小山時間外区分/他店舗会員 / 非会員様 33,750円(税込)

□定員 15名 (最少催行人数 7名)  
開催決定日 6/30(土)  
※中止の場合はご連絡いたします。

□期日 7/8, 7/15, 7/22, 7/29  
8/5, 8/19  
9/2, 9/9, 9/16, 9/23 (全10回)  
全て日曜日

□時間 17:05～18:20(75分)

□場所 スタジオB

お早め  
お申込み下さい!



#### <申し込み開始日>

プレミア・マスター/武蔵小山時間内区分会員：6月14日(木)  
利用時間外区分/ DUE他店舗会員：6月17日(日)  
非会員：6月21日(木)

※電話での申し込みは上記開始日の11:00よりお受け致します。

#### <キャンセル料>

【実施日の7営業日前まで】→なし  
【実施日の6営業日前から3営業日前まで】→受講料の50%  
【実施日の2営業日前から当日】→受講料の100%  
※途中からの受講は3回目までとさせていただきます。  
(4回目以降の参加は不可)

### 小山恵 (こやま めぐみ)

国内外での出演、振付等  
舞台創作活動と平行し、  
長年に渡り指導の現場にたつ。  
ダンサーのパーソナル  
トレーニングも行う。

掲載日	掲載期限
2018年 6月 5日	2018年 7月 22日