

# 秋の特別レッスン Day

## 【1】ジュニアクラス♪みんなで楽しくバレエエクササイズ♪

4才～小学校4年生までのクラスです。バレエに必要な体幹づくり、回転のためのエクササイズ、バランス感覚、ジャンプ力、柔軟性を高めていきます。遊びを取り入れながら楽しくレッスンをしていきます。

- 日時：11月17日(日) 10:30～11:20
- 料金：1,000円(当日レッスン前にお支払いをお願いします。)
- 対象：4才～小学校4年生  
(バレエに興味のある方で、バレエを始めたいけど…迷われている方は、体験レッスン前にご受講いただくことで、少しずつバレエに慣れていく事ができるクラス内容となっています。)
- 定員：10名

**バレエ動作解剖学**をジュニアクラスのメンバーにも分かりやすい内容でレッスンの合間に取り入れながら行います。バレエ動作の知識を増やし、自分の体を知りどのように動いていけば踊れるようになるのか、考えながらレッスンをしていきます。

アン・バレエ・ワークスの皆さんには、バレエ動作解剖学の知識も少しずつ学んで、踊れるきれいな身体づくりを目指してほしいと考えています。

## 【2】バレエの基礎+ポードブラ（上半身の動作）

レッスンでは、バレエの基礎、ポードブラ、ポアント基礎と『白鳥の湖』の一場面を参考に柔らかい腕の動きを学んでいきます。ポードブラは、表現力につながります。基礎ができていないとテクニックは身につけません。この機会に基礎を見直し、上半身を美しく使えるようにして今後のレベルアップにつなげてください。

- 日時：11月17日(日) 11:30～13:20
- 料金：大人2,300円 ジュニア2,000円(小・中・高校生)  
(当日レッスン前にお支払いをお願いします。)
- 対象：小学5年生以上のバレエ経験者(大人バレエ初級者の方にもご受講いただけます。)
- 定員：10名《フィードバックご希望の方は申込時にフィードバック希望とお知らせください(無料)》

バレエの基礎をメインにバーレッスン、センター、ポアント基礎  
ポードブラ（白鳥の湖より一場面に挑戦！）

☆お申込は、体験レッスン申込フォームから『特別レッスン希望』とご記入ください☆