

# 大人からはじめる コンテンポラリーバレエ「ボレロ」

バレエの基本を学び、足裏や体幹を意識して、  
生涯「美しい姿勢」と「健康的な習慣」を取り入れましょう。  
クラシックバレエとは異なる、現代バレエを体験してみましょう。

- ① 9月 7日 「ボレロ」～クラシックとコンテンポラリーの違いって?～
  - ② 9月21日 バレエのバランスづくり (体幹づくり)
  - ③ 10月 5日 バレエの基本・Lesson～簡単なボレロの踊り～
- 全3回 いずれも木曜日19時～20時40分



講師  
彩戸美佐  
ビューティーバランスクリエイター

4歳でバレエを始め  
17歳から児童バレエの講師として活躍。  
現在は、バレエ指導と共に、  
体幹バランスなどの指導でも活躍。

【会 場】 九段生涯学習館

【参加費】 1,000円 (全3回分)

※バレエシューズをお持ちでない方は、バレエシューズ代として別途3,500円 (22～25cm)  
または3,700円 (25.5～27cm)

【対 象】 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方

【定 員】 20名 (締切後、抽選の上、書面にてご連絡)

【申込み】 8月11日 (金・祝) 21時までに電話、FAXまたはHPより九段生涯学習館へ申込み

※FAXの場合…講座名/氏名 (ふりがな) /郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は  
在勤先・学校名/バレエシューズ購入希望の有無と足のサイズを記載

【人材バンク活用講座とは】

人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材の育成を図るとともに、サークル結成など自発的な学習活動につなげる講座

- ◆バレエシューズを購入希望の方は、申込時に素足+0.5cmの足のサイズをお伺いします。
- ◆バレエシューズを購入希望の方で、8月18日 (金) 21時以降のキャンセルは3,500円または3,700円のキャンセル料が発生します。
- ◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ◆お子さまの同伴はご遠慮いただいております。
- ◆ご本人さま以外の参加はお断りさせていただきます。
- ◆講座参加者は保険に加入させていただきます。
- ◆お伺いした個人情報は、当講座運営のための目的以外には使用しません。

主 催  
問 合 せ



千代田区立

九段生涯学習館

こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10  
電話03-3234-2841 FAX 03-3262-7460  
HP <https://www.kudan-ll.info/>

