

はじめて踊る 楽しい クラシック バレエ！



バレエシューズの履き方や基本姿勢、バーレッスン、ワルツのステップを丁寧にレクチャー。美しい姿勢も身につきます。
2回目以降はピアノの生伴奏に合わせて、楽しく踊りましょう！

- ①10月 1日 クラシック音楽でバレエLessonする事の意味
 - ②10月15日 ピアノ伴奏Lesson1 美しい姿勢作りとピアノに合わせて表現する方法
 - ③10月29日 ピアノ伴奏Lesson2 クラシックバレエの基本とワルツ三拍子の表現
- 全3回 いずれも木曜日19:00～20:40

【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5,000円(22～25cm)、または6,000円(25.5～27cm)

【対 象】15歳以上の千代田区在住・在勤・在学の女性
(中学生除く・バレエ未経験者)

【定 員】20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)

【申込み】9月5日(土)21:00までに

電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ

※FAXの場合…講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/年代

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素足+0.5cmの足のサイズを記載

バレエシューズは
特注にて作ります



講師 彩戸美佐
ビューティーバランスクリエイター

4歳よりバレエを始め、
17歳から児童バレエ講師として
指導のキャリアをスタート。
現在はバレエと体幹バランスの
両面から、健康でしなやかな
体づくりを伝える講師として
活動している。

その他注意事項

- 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
- お申込をキャンセルされる場合、バレエシューズ準備のため9月17日(木)までに問合せ先までご連絡ください
- ☐講座参加者は保険に加入させていただきます
- ☐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、変更になる場合がございます。予めご了承ください
- ☐子どもの同伴はご遠慮いただいております
- ☐ご本人以外の参加はお断りいたします
- ☐お伺いした個人情報、当講座運営の目的以外には使用いたしません

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

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

TEL 03-3234-2841

FAX 03-3262-7460 www.kudan-ll.info

