

# 初めてでもやさしい クラシックバレエ講座

講師 浜田 美紀

イギリスロンドンにバレエ留学  
オックスフォード出版児童英語教師トレーニング認定  
5歳～80歳までの幅広い年齢層の指導経験あり

開講日 第2・4木曜日

【1月8日、22日】【2月12日、26日】【3月12日、26日】

コース

年 齢

時 間

受講料

子供 60 分

6歳～8歳まで

17:40～18:40

1,600円／1回 2,500円／2回

親子セット

子供年齢同上

17:40～18:40

2,800円／1回 4,500円／2回

子供 90 分

8歳～15歳まで

17:40～19:10

1,800円／1回 3,300円／2回

大人 夜間

16歳～80歳まで

19:15～20:15

1,800円／1回 3,100円／2回

開講日 1月8日(木) 2月12日(木) 3月12日(木)

大人 午前

18歳～80歳まで

10:15～11:15

1,600円／1回

初回体験

開講日

年齢

時間

は各コースと同様

600円／1回のみ

持ち物：運動服、バレエシューズ（又は室内用運動靴）タオル（任意）、水分補給用飲料（任意）

※受講日の3日前までに受講料をお支払いください（キャンセル規定は裏面を参照）

※受講当日は申込書控えを受付で提示してから会場に入室してください。

## 大人から始めるバレエって？

最近、趣味としてバレエを楽しむ大人が増え、「**大人リーナ**」と呼ばれています。  
バレエは持久力を鍛え、美しい仕草や良い姿勢、基礎代謝の向上、  
インナーマッスルの強化、柔軟性の向上などの効果があります。

## 優雅に見えてバレエは疲れる

バレエは優雅に見えますが、実際にはストイックでテクニックを要するダンスです。  
片足での跳躍やつま先での回転など、想像以上の運動量があります。

## バレエを始めるなら

とくぎんトモニプラザのクラシックバレエ講座は、オープンクラスとして開講しており、  
初心者向でも始めやすく1回ごとの利用も可能です！ シェイプアップや体力アップ、  
生活習慣病予防など、様々な目的で利用できます。



## ●受講の手続き

①

### 電話で予約

**TEL : 088-625-3852**

※総合受付窓口でもご予約できます



②

### 9階総合受付窓口で手続き

**開講日の3日前17:00までに**申込書と受講料を窓口で納入し申込手続きを完了してください。

※定員に満たない場合は途中入講可



③

### 講座スタート

※申込手続き後に講座を休む場合は  
事前にご連絡ください

- 受講料は消費税込です。入金後の返金は原則いたしません。
- キャンセルされる場合は、開講日の3日前（休館日の場合はその前日）17:00までにご連絡ください。それ以降はキャンセル料が発生いたします。
- 申込人数が少ない場合、講師の事情等により開講日の延期や中止する場合がございます。
- 講師の病気やケガ、カリキュラムの都合、自然災害等により、講師の代行や開講日を変更または休講する場合がございます。休講の場合は、補講できない事もございます。
- 受講されない方の入室はお断りいたします。止むを得ない事情の場合はご相談ください。
- 受講当日は申込書控えを受付で提示してから会場へ入室してください。（写真でも可）



**とくぎんトモニプラザ**  
TOKUGIN TOMONY PLAZA

**徳島県青少年センター**

Tokushima Youth Center

**申込先**

〒770-0831 徳島県徳島市寺島本町西1丁目5番地  
アミコビル東館9階

TEL : 088-625-3852 FAX088-625-3856 <https://www.tokuginplaza.com>

【休館日】毎月第4水曜日、12/29～1/3

【開館時間】9:00～21:00／電話10:00～20:00