

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

7月

①子供60分	6歳～8歳まで	10:00～11:00	1,600円/1回	2,500円/2回
②親子60分	子供年齢同上	同上	2,800円/1回	4,500円/2回
③子供90分	8歳～15歳まで	10:00～11:30	1,800円/1回	3,300円/2回
④大人60分	16歳～80歳まで	11:30～12:30	1,800円/1回	3,100円/2回
⑤大人平日	18歳～80歳まで	10:15～11:15	1,600円/1回のみ	
⑥初回体験	年齢、時間は各コースと同様		600円/1回のみ	

【開講日】 ⑤7月11日(木) / ①②③④7月14日(日)、28日(日)

※7月のみ①②③④は開催曜日と時間が変更となっています。7月より¥100値上げとなっております。

8月
9月

【コース】	【年齢】	【時間】	【受講料】	
①子供60分	6歳～8歳まで	17:40～18:40	1,600円/1回	2,500円/2回
②親子60分	子供年齢同上	同上	2,800円/1回	4,500円/2回
③子供90分	8歳～15歳まで	17:40～19:10	1,800円/1回	3,300円/2回
④大人60分	16歳～80歳まで	19:15～20:15	1,800円/1回	3,100円/2回
⑤大人平日	18歳～80歳まで	10:15～11:15	1,600円/1回のみ	
⑥初回体験	年齢、時間は各コースと同様		600円/1回のみ	

【8月開講日】 ⑤8月 8日 / ①②③④8月 8日、22日

【9月開講日】 ⑤9月12日 / ①②③④9月12日、26日

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）、水分補給用飲物（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。

【大人からはじめるバレエって??】

趣味としての「大人リーナ」最近では趣味としてのバレエが注目され、バレエを趣味として楽しむ大人を「大人リーナ」と呼ばれているそうです。バレエには持久力に関連が深い「遅筋」が鍛えられ、「仕草が美しい」「姿勢が良くなる」などの効果が期待されます。更に、「基礎代謝の向上」や「インナーマッスルの強化」「身体が柔らかく」なればケガの防止も期待できます。



【優雅に見えてバレエは疲れる】

ゆっくりした動きのイメージが強いバレエですが、ダンスの中でもクラシックバレエはかなりストイックでテクニックを要するダンスです。片足で跳んだり着地したり、つま先でくるくる回ったり・・・実際にやってみると想像以上の運動になると実感できます。

【大人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、初心者でも始めやすい環境になっております。1回ごとのご利用でも利用可能です！シェイプアップ、体力アップ、生活習慣病予防など様々な目的でご利用ください。

●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。



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