

大人のバレエストレッチ教室募集要項

1. 大人のバレエストレッチの目的

大人になってからバレエを始められる方のための教室です。ラジオ体操で体を温め、正しい姿勢になるための基礎となるバーレッスンをを行った後、ゆっくりストレッチをします。そして、バーから離れてセンターレッスンをします。それぞれの運動能力やレベルに合ったレッスンで、楽しく健康で美しい姿勢を目指しましょう。

2. 事業計画概要

4月～3月 大人のバレエストレッチ教室
交流会・バレエ鑑賞会（年3～4回）

3. 教室内容

- 開催日時 毎週火曜日・木曜日
- 開催時間 受付と着替えを済ませておいてください。（9：30 開場）
 - 9：45～10：45 ラジオ体操・バーレッスン・ストレッチ
 - 10：45～11：15 センターレッスン
 - 11：15～11：45 ポアントレッスン

- (1) 会 場 (火) 大森教室 (大田区大森北 1-10-14 Luz 大森 4 階入新井集会室)
 (木) 池上教室 (大田区池上 6-5-14 地下 1 階スタジオジパング池上)
- (2) 対 象 バレエ初心者の女性、肩こり・腰痛・冷え性を解消したい方
 姿勢を美しくしたい方、無理なくストレッチをしたい方
- (3) 講 師 ◎黒瀬まり子：火曜 1～3 週目クラス担当
 ◎早川綾子：火曜 4 週目・木曜クラス担当
 ソウダバレエスクール卒業・ボリショイバレエアカデミー留学
- (4) 内 容 ラジオ体操・バレエ基礎バーレッスン・ストレッチ
 センターレッスン
- (5) 持ち物 動きやすい服装、バレエシューズまたは厚手の靴下
 タオル、水分補給用飲料

4. 募集要項

- (1) 入会金 (初年度入会金／2 年目以降年会費)
3,300 円(大森教室のみ参加・池上教室のみ参加の場合)
5,500 円(両教室参加の場合)
- (2) 受講料 参加した時だけ支払う都度払い制・回数券あり
バレエバー&センターレッスン 1 回 2,200 円税込
ポアントレッスン+550 円(ポアントについては、講師にご相談ください。)
- (3) 募集対象 バレエ初心者の女性 25 名程度
- (4) 用具代 ウェア・シューズ等は自己負担
- (5) オンラインサポート：ご自宅でもレッスン受講が可能
会員限定のオンラインサロン (Facebook の非公開グループ)
<https://www.facebook.com/groups/healthballet/>
毎週のレッスンを動画配信

入会申込 <https://graces-b.com/registration>



5. 注意事項

- ・教室規約等を遵守し、スタッフの指示に必ず従って下さい。大人のバレエストレッチ体操教室に関する連絡は、ballet@jspocc.com で受発信いたします。
- ・現在治療中または既往症のある方は、必ず医師にご相談の上、ご参加下さい。
- ・駐輪、駐車に伴うトラブルや事故に関しては責任を負いかねます。
- ・教室開催時に気象警報が発令されている場合、教室を中止することがあります。また、開催当日中に震度 5 強以上の地震が発生した場合は、教室を中止します。事前にご連絡できないことがありますので、ホームページや災害掲示板をご確認下さい。
- ・会員資格は1年度単位(4月～翌3月)です。保険(総合型地域スポーツクラブ専用補償プラン)は教室で一括加入します。
- ・年度途中で退会されても既納入会金および年会費は返還いたしません。
- ・会費・受講料の徴収方法は、大森教室は振込・池上教室は現金となります。
- ・レッスンの体験、見学は随時受け付けております。

6. お問合せ先

【主催】 NPO 法人ピボットフット 理事長 桑田健秀

〒143-0026 大田区西馬込 2-31-3 TEL:03-3776-5113

ホームページ：<http://p-foot.jp> FAX:03-6869-9436

【運営】 日本スポーツ文化創造協議会 理事長 早川綾子

メール：ballet@jspocc.com ホームページ：<https://graces-b.com>