

バレエ

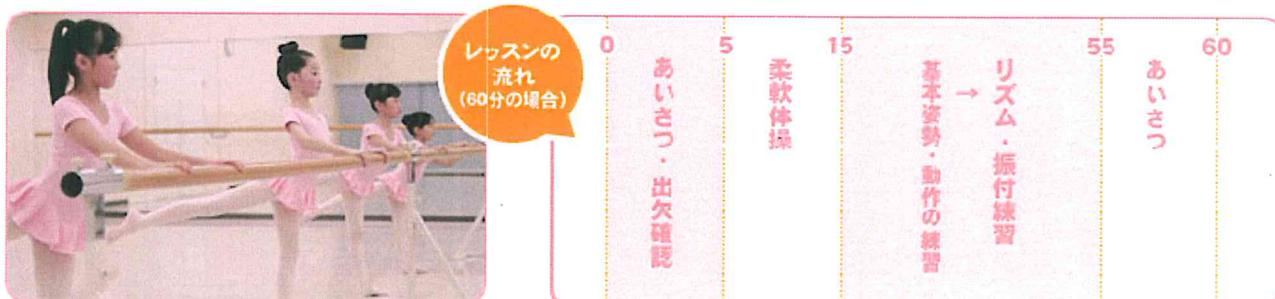
レッスン案内

すべてのスポーツの土台となる、身体の使い方の基礎を養い
基礎体力・筋力・柔軟性などを高め怪我をしにくい身体をつくります。
音楽に合わせて踊ることで豊かな表現力が磨かれるとともに
礼儀や規律も身についていくクラスです。日々の習得の発表場として
年1回（3月頃）の外部のホールを貸切にしての発表会などを実施しています。

効果

◎均整の取れた身体をつくり
リズム感・表現力・柔軟性・
筋力・体力向上が養われます。
◎豊かな創造力や表現力及び
感受性を養います。

基本的なレッスンの流れ



保護者の方からの声

確実に柔軟性があがりました！

『バレエの魅力は均整の取れた筋肉について、大人になっても良いスタイルを保てるところ。バレエを始めて数年になりますが、子供の柔軟性は確実に高まり、今では子供からストレッチを教えてもらうくらいです。猫背だった姿勢も、気付いたら良くなっていました。』



担当講師



まつなが ゆかこ

【松永由佳子先生】

クラシックバレエの初步から、正しい基本を指導します。
音楽に合わせて、体を動かす楽しさを覚え、内側からの
美しさを作り上げていきましょう。

レッスンの持ち物

- ◎レオタード
- ◎タイツ
- ◎バレエシューズ
- ◎アンダーショーツ
- ◎タオル
- ◎水分補給できるもの

月会費

週1回 7,020円

指定用品

レオタード ¥5,832~
タイツ ¥2,160~
シューズ ¥2,700~
アンダーショーツ ¥1,404
バック ¥3,780

対象	曜日	時間
4歳～年長	金	15:15～16:00
小学1年～3年生		16:10～17:10
小学4年～6年生		17:20～18:20

空手

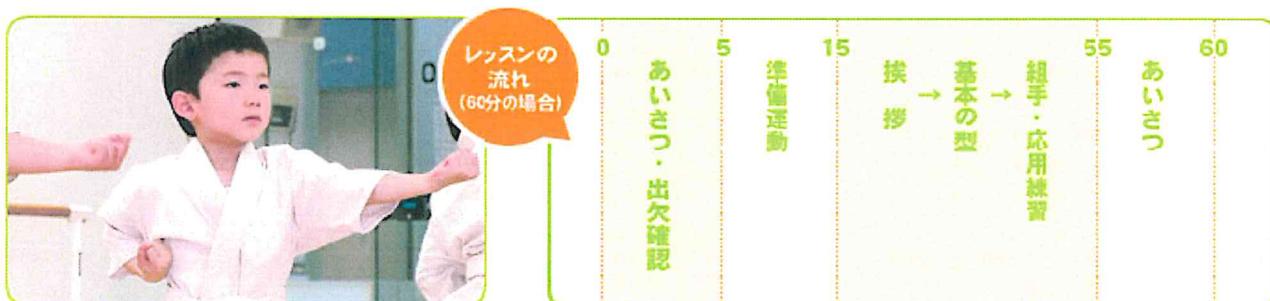
レッスン案内

体力向上だけでなく、礼儀や感謝の心を学べます。心身を鍛えられるのが空手の魅力。目上の人や友人を敬い感謝する心を学び、身体でぶつかり合って相手の痛みを知ります。レベルによるクラス分けはなく、さまざまなレベルの幅広い年齢のお子様が一緒に参加。面倒を見る、教える、コミュニケーションをとるといった運動以外の能力もクラスを通して養います。また指導は松涛館に委託。昇級試験もございます。

効果

- ◎集団稽古で積極性・協調性を養い、頑健な身体と精神力・礼儀作法を習得します。
- ◎自己の弱さを克服し、立ち向かう勇気、乗り越える強さを養います。

基本的なレッスンの流れ



保護者の方からの声

自分の持ち物を大切にする。
『空手は体ひとつでできて精神的に強くなれるところがいいですね。体が柔らかくなって、道着を含め自分が使う物を大切にするようになりました。また、年上のお兄ちゃん達と一緒にやる楽しみなど、いい刺激を受けています。』



担当講師



ふるた たいち

空手は身体を強くするだけでなく、礼儀作法を学び精神面を強くすることができます。空手には基本・形・組手の3つを中心につめていき昇給審査も行います。元気が良く、とても明るいクラスです。「強くなりたい!」「身体を動かすのが好き!」という方、是非お越し下さい。待っています!



対象	曜日	時間
4歳～小学6年生	金	17:20～18:20

レッスンの持ち物

- ◎空手衣
- ◎帯
- ◎拳サポーター
- ◎タオル
- ◎水分補給できるもの

指定用品

週1回 7,020円

指定用品

初回セット ¥7,500～
¥9,000
(空手衣・帯・拳サポーター)