

講座番号  
142

講座名

だったらはじめよう～バレエトレーニング～

日時 4/14 4/28 5/12 5/26 6/9 6/23 7/14 7/28  
(金) 10:00～11:10

場所 カラット パフォーマンススタジオ 北館4F

回数 8回

定員

13名

講師名

KASUMI

身体を作ってみませんか？  
初めての方でも優しく楽しく  
丁寧にレッスンをいたします！



解剖学を取り入れ、  
骨格と筋肉を意識して美しい姿勢を保つために  
基礎トレーニングとストレッチを行います。



毎回同じメニューなので  
だんだんと身体の感覚が  
伝わっていくことと思います。

プロフィール

3歳からモダンバレエを、その後クラシックバレエを始める。岡田純奈、牧阿佐美(AM スチューデント)、余芳美などの指導を受け、名古屋文化振興事業団主催のミュージカル、オペラなどに数多く出演し、キャラクターダンス、社交ダンス、ジャズダンスなども学んでいた。  
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料 5,600 円

教材費 0 円

持ち物 ヨガマット または バスタオル  
タオル、飲み物  
運動できる服装