

講座番号

149

講座名

だったらはじめよう～バレエトレーニング～

日時

12/8 12/22 1/12 1/26 2/9 3/8 3/22 3/29
(金) 10:00～11:10

定員

13名

講師名

KASUMI

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館4F

回数

8回

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