

講座番号

146

講座名

だったらはじめよう～バレエトレーニング～

日時

11/8 11/22 12/13 1/10 1/24  
2/14 2/28 3/14 (金) 10:00～11:10

定員

15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

6,400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