

## レギュラークラス

|       |   |   |
|-------|---|---|
| エンジェル | 3歳～幼稚園年長<br>(初心者小学生)  | 楽しく身体を動かして、簡単なバレエのポジション、名前などを覚えます。左右の手足を同時に様々な方向に動かすことで右脳左脳が刺激され、頭や身体の発達を促進させます。また、クラシック音楽に合わせてレッスンをする事で「音感」「感性」「情緒」を豊かにします。  |
| キッズ   | 幼稚園年長(経験者)～<br>3年生(初心者小学高学年生)                                   | 身体の柔軟性を養い、筋力の向上、動きの調和を中心にバレエの基本的なポジションやステップ(パ)を覚えていきます。まずは楽しくレッスンを始めてみましょう！カリキュラム進行、技術習得、身体への負担面などの理由から、できるだけ月8回のレッスンの参加をお願いしています。  |
| ジュニア1 | 小学3年生～高校生   | 【バレエ】バレエに必要な筋力をつける為のバーレッスン、センターでのレッスンを行っていきます。正しい姿勢のとり方、つま先・脚の伸ばし方、アームス(腕)の動きなど基礎となる大切な使い方を学びます。バーレッスンでしっかりと軸を作り、センターで身体が使えるかどうか確かめ、また同時にシンプルなテクニックの練習もしていきます。トゥシューズでのレッスンに参加を希望される方は、月8回のバレエレッスン参加とトゥシューズ準備クラスへの参加をお願いします。トレーニングの消化状況によって、トゥシューズでの訓練スタートの有無を判断します。(トゥシューズでのトレーニングは、任意です)<br>【DE】ダンスレッスンで使用する英語を学びながら、リズムトレーニング、アイソレーション、ストレッチ、筋トレ、ステップ、そして最後に振付と、Hip-Hopに必要な基礎を学びます。英語での指示を聞き取り、ダンスパフォーマンスに繋げていくことが目標のクラスです。 |
| ジュニア2 | ※ジュニア1の技量・理解レベル<br>消化者が対象になります。<br>バレエ：小学5年生～成人<br>DE：小学4年生～高校生 | 【バレエ】ひとつ一つのステップを正確に理解し、動かせるように訓練していきます。コンビネーションも難しくなりますので、動きのコーディネーション力も重要となります。トゥシューズでのレッスンに参加を希望される方は、月8回以上のバレエレッスン参加とエクササイズでのトレーニング。<br>【DE】ジュニア1との合同クラスになりますので、同じく英語で始まるクラスになります。ジュニア1での基礎を理解・習得し、さらにその先の魅せるパフォーマンスを目指すクラスです。全てのカテゴリーに置いて、基礎+応用を行います。   |

## オプションクラス

|                    |                            |  |
|--------------------|----------------------------|--|
| DE エンジェル<br>DE キッズ | 3歳～未就学児<br>幼稚園年長～<br>小学3年生 | Hip-Hopを英語で学べるクラスです。レッスンテーマに沿って、ダンスだけでなく英会話レッスンも同時に進めていきます。キッズクラスは、基本ステップとコンビネーションを学びます。   |
| 英会話                | 小学3～6年生                    | 「生きた英語を学ぶ」をコンセプトに、教科書通りに文法等を学ぶのではなく、英語で算数をしたり、サンタさんに手紙を書いたり、日常のワンシーンから英語を学びます。筆記用具をお持ちください。  |
| DE 選抜              | DEジュニア2<br>から選抜            | コンテストや外部のイベントへの参加を希望されるのための選抜クラスです。コンテストチームは、選抜クラス内からさらにオーディションで決定します。チームの活動期間は1年です。(クラスはイベントによって60分～90分で変動します。)※外部イベントへの参加があるため、スポーツ保険への加入が必須となります。 |
| ポワント基礎             | 小学5年生～                     | トゥシューズでの正しい立ち方を習得します。バーレッスンを中心にさまざまなポワントワークを行い、センターレッスンに進みます。バレエレッスンやエクササイズでバレエの動きの理解を深め、筋力調整をしていくことが必要となります。(月8回以上のバレエレッスンに参加必須)                    |
| エクササイズ             | 小学3年生～                     | バレエの「ターンアウト」や「ポワントで立つ」など、一般的なスポーツにはないバレエ特有の動きに対応していくために、解剖学に基づいたトレーニングを行います。   |
| Va<br>(ヴァリエーション)   | 小学3年生～                     | 楽しみながらバレエ表現の幅を広げていきます。ここでは、古典バレエのヴァリエーションを技術的に負荷が少な苦なるようシンプルにアレンジしたものを学びます。3ヶ月で1つのヴァリエーションに取り組みます。   |

## バレエ特別コース

|  |        |  |
|--|--------|--|
| <p>このコースは、舞台に立つためのテクニックや音楽性、表現力を身につけることを目的とし、将来ダンスの専門家を目指す方、高い目標を持ち、さらなるレベルアップを目指す方のためのコースです。コース参加の生徒は、バレエのテクニックやそれを表現するための身体作りをより精密に追求します。さらに、定期的にコンクールや講習会などに参加することによって、同年代の子達との差分に触れるなどの多角的な経験を積み重ね、自己を客観視し、改善、前進していく力を養うことも目的とします。体力的、精神的、経済的に負担が大きいコースとなりますので、生徒本人の具体的な目的意識やご家族の理解が必須となります。コースへの参加は慎重にご検討ください。</p> <p>※ 外部イベントへの参加があるため、スポーツ保険への加入が必須となります。<br/>※ 特1：小学3年生～ 特2：ジュニア1の技量・理解レベル消化者が対象</p> |        |  |
| コンクール  |        | コンクール出場へ向けての課題ヴァリエーションに取り組みます。コンクールの種類、参加時期などは、個別に対応していきます。講師が必要と判断した場合は、クラス以外にエクストラでコーチングを行います。また、作品を理解する知性も必要としますので、そのための課題にも取り組みます。 |
| コンテンポラリー   | 小学4年生～ | 音楽や物語、イメージなどから自分のアイデアを動きにしたり、表現することの魅力を踊りを通して発見していきます。フロアワークや基礎的な動きの練習も行っていきます。  |