

レギュラークラス

エンジェル	3歳～幼稚園年長 (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。お話を聞くことやレッスンを受けるマナーも覚えていきます。
キッズ	小学1～3年生 (初心者小学高学年)	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回のレッスン参加をお願いしています。
ジュニアC	小学3年生～6年生 月5回以下レッスン参加者	【バレエ】 【DE】 焦らずじっくり基礎を身につけ、自分のペースで踊ることを楽しんでいく方対象のクラスです。
ジュニアB	小学3年生～成人 参加必須レッスン数 小学生：月6回以上 中学生：月4回以上	【バレエ】 バレエに必要な筋力をつけるためのバーレッスン、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。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回のレッスン参加をお願いしています。 【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A	小学6年生～成人 ジュニアB 技量 理解レベル消化者 月8回以上レッスン参加必須	【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、オプションのポワントクラスにご参加ください。 【DE】 ジュニアABC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BC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 キッズ	幼稚園年長～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。	Va入門 ヴァリエーション	小学3年生～	古典バレエのヴァリエーションを学び、表現の幅を広げていきます。技術的に負荷を少なくするために、振付はシンプルにアレンジしたものを学びます。(インテンシブと合同) *クラス前の14:00にスタジオに来て、各自バーレッスンでの準備ができることが参加条件です。
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。	コンテンポラリー	小学4年生～	音楽やテキスト、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ます。

バレエ インテンシブ コース

集中してバレエに取り組み、技術や教養を高めていきたい方のためのコースです。バレエを通して厳しく自分に向き合い、精神的な成長も促します。レギュラークラスで習得したバレエテクニックを磨き、様々なバレエ作品に挑戦することで生きた表現を身につけます。積極的にコンクールや講習会などに参加していきます。

- ・地道な努力を積み重ねることができ、自分の課題に積極的に取り組むことができる
- ・バレエへの目的意識を明確に持っている
- ・小学4年生以上で、Jr.A・Bレギュラーレッスンに月12回以上コンスタントに参加できる
- ・オプション〈エクササイズ〉〈ポワント基礎〉に参加できる(ポワントは小学5年生～)
- ・年間でいくつかのコンクールと外部の講習会に参加できる
- ・体型・体調を調整できる(インテンシブコース専門クラス時は、指定のレオタードを着用)

火曜日はVaのコーチングを中心とした専門クラスがあります。前半は全員でバーレッスンを行い、後半はVaのコーチングとなります。コンクール前は、土日に追加コーチングが入ります。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。

DE 選抜	DEジュニアAから選出	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。*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。
DE チーム	DE選抜から選出	コンテストチームは、選抜クラス内から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。*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～	第1・2週は、バレエの足づくりエクササイズを行います。第3・4週は、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。バレエレッスンに月8回以上参加必須。
バレエエクササイズ	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。