



# SCB 手続きガイド

## 入会時

### ① 所属コース&クラス（レッスン回数）を決定

### ② 初回レッスン日までに振込

- ・入会金
- ・月謝 or オプションチケット費
- ・設備費

#### 〈振込先〉

SBI 新生銀行 トウキョウ支店(520)  
普通 0308118 コイケヨウコ

### ② 初回レッスン時に入会申込書を提出

### ③ サイネリア会費を振込

#### 〈振込先〉

サイネリア会費振込先  
埼玉りそな銀行 南浦和支店  
普通 3962478 SaitamaCityBallet サイネリアカイ

**入会金** : ¥10,000

SCB会員のご家族 : ¥ 0

体験後の入会、OG/OBの再入会 : ¥ 5,000

**設備費** (年間) : ¥ 6,000

入会月から年度末までの月数 × ¥500

### サイネリア会費

年間 / 1世帯 : ¥ 6,000

入会月から年度末までの月数 × ¥500

- 諸費用の振込手数料のご負担をお願いしています。
- 月謝は前月の最終レッスン日までに指定の銀行口座へお振込み下さい。
- 月謝は3ヶ月分までまとめて振込むことが可能です。まとめて振込をされた方は、小池まで振込の内訳についての連絡を入れてください。
- レッスン参加回数：登録回数内であれば、曜日を問わず対象クラスのレッスンに参加できます。受講回数登録の変更希望は、前月の月末までにご連絡ください。
- レッスン欠席による月謝登録未消化分は、次月のみ振替が可能です。
- スタジオ規則をお読みいただき、入会申込書に必要事項を記載してください。入会申込書は、初回のレッスン参加時にご持参ください。
- 連絡なく月謝を3ヶ月以上滞納された場合は、滞納金の15%加算額を請求させていただきます。

## レギュラー会員

月謝制のクラス・オプションクラスに参加

3歳～成人対象

サイネリア会会員・発表会参加対象  
オプションチケット10ポイント：¥ 7,000  
(有効期限なし)

## オプション会員

オプションクラスのみ参加

3歳～成人対象

サイネリア会会員・発表会参加対象  
オプションチケット10ポイント：¥ 7,000  
(有効期限：3ヶ月)

## オープン会員

オープンクラスのみ参加

一般成人対象

サイネリア会会員対象外  
オープンチケット20ポイント：¥ 12,000  
(有効期限：3ヶ月)

## サイネリア会とは？

サイネリア会は発表会やイベントで生徒たちをサポートすることを目的とし、SCBの保護者が会費を管理する会です。会費は毎年総会で決定します。

## 用意するもの

### バレエ

1. 身体のラインがしっかり見えるシンプルなレオタード  
(スカート付きはエンジェルクラスのみ)
2. 足裏が穴があるタイプのバレエタイツ (ロイヤルピンク)
3. バレエシューズ (タイツと同色のピンク)

バレエショップサイト



### Dance in English

1. 室内用スニーカー (靴底が白いもの)
2. 動きやすい服装



## レオタード

シンプルで身体のラインを隠さないもの



スカート付きはできるだけエンジェルで卒業  
エンジェル：スカート付きレオタードはシンプルに

## タイツ

足裏に穴があるタイプ  
色：ロイヤルピンク



## 防寒着

シンプルで身体のラインを  
隠さないもの



## シューズ

シューズの足先部分を紐やゴムで結んだりしないタイプ



すぐに大きくなるからと、大きめのものにするとう足を痛めたり、変な癖がついてしまいます。足にピッタリ合ったものをご用意ください。

## レッスンの時の髪型

レッスン中に崩れないように、しっかりまとめる



髪の毛のまとめ方

# Saitama City Ballet 規則



- A. スケジュールの都合に合わせて所属クラスでのレッスン参加回数を登録してください。所属クラスの登録回数内であれば、曜日を問わずレッスンに参加できます。
- B. 登録回数を消化できなかった場合は、2回まで翌月中での未消化分の振替が可能です。なお、休会時は振替でのレッスン参加はできません。振替対象クラスについては、別紙でご確認ください。
- C. 休会・退会・住所などの変更の際には、必ずメールか書面でご連絡下さい。
- D. スタジオ内の連絡事項は、LINE連絡網・メール連絡・ホームページ・スタジオの掲示物などでご確認下さい。
- E. 4ヶ月以上の休会は退会扱いとなります。1ヶ月以上のお休みをする際は休会理由を記載し、前月の25日までに書面もしくはメールにて休会届を提出してください。休会期間に応じて維持費をお支払い下さい。休会維持費は、1ヶ月 ¥ 2,500、2ヶ月 ¥ 4,500、3ヶ月 ¥ 6,000となります。休会中は1回 ¥ 2,000で所属クラスレッスンにご参加いただけます。
- F. 特別休会:受験・怪我・病気で休会する場合は、3ヶ月間までは休会維持費は発生しません。特別休会中は、1回 ¥ 2,500で所属クラスレッスンに参加できます。帰省・旅行・家庭の都合などの理由での休会は対象外となります。
- G. 保護者の見学は、各クラスの指定日をお願いしています。レッスンの見学を希望される方は、事前にご連絡ください。なお、見学は保護者1名のみでお願いします。（見学時の細かなルールについては、講師にご確認ください。）
- H. レギュラー会員、オプション会員は、サイネリア会の会員となります。サイネリア会についてはサイネリア会会則をご参照下さい。
- I. 月の5週目(29・30・31日)のレッスンはお休みとなります。5週目の休講時に対する振替クラスは設けておりません。
- J. 講師のSCB以外での仕事の都合、生徒のコンクール、イベント参加などで、レギュラークラスが休講、日程・時間変更となる場合があります。

- K. バレエクラスの服装は、レオタード・タイツ・バレエシューズが基本です。レオタードは、身体のラインを隠さないものを着用して下さい。スカート・フリル・華美な袖のついているものは御遠慮下さい。タイツは、足の裏に穴のあいたタイプを御用意下さい。エンジェルクラスは、スカート付きレオタード可。シンプルなものをご用意ください。) バレエシューズのつま先部分の紐を結ばないタイプをお薦めしています。(発表会では、こちらのシューズを使用します。)
- L. バレエクラス受講の際、動きの妨げにならないように、束ねた髪が顔や肩にかからないようにしっかりまとめて下さい。
- M. 突発的な暴風雨・積雪・地震などの自然災害・交通機関のトラブルなどの人為的事故によるレッスン休講時は、振替レッスンは行いません。
- N. SCB主催の発表会は、1年半～2年に1回です。原則としてレギュラー会員・オプション会員は全員参加となります。発表会開催日の半年～8ヶ月前からリハーサルがスタートします。リハーサル 期間は、発表会のスケジュールが優先されます。発表会に不参加の場合もレッスン内で発表会の演目を学びます。
- O. 講師、生徒、保護者、スタジオ全体、ご近所に迷惑となる言動がある場合は退会して頂きます。また、スタジオの設備を破損した場合は弁償していただきます。
- P. スタジオには専用駐車場はございません。車をご利用の際は、近くの駐車場をご利用ください。スタジオ前に路上駐車するとご近所の方にご迷惑がかり、警察への通報をされてしまう可能性もあるので、一時停車であってもご近所の方に迷惑にならないよう十分ご配慮下さい。 また、送り迎えの際でのトラブル・事故に対して、当スタジオでは一切の責任を負いませんので、十分ご注意ください。
- Q. スタジオ前の通路、公園前の道路での集団での私語は、ご近所に迷惑がかかるのでお控えください。話す場合は、声のボリュームを下げてください。
- R. 夏季・冬季に約10日前後、発表会・パフォーマンス後に1週間程度のお休みがあります。
- S. レッスン中、休憩中も含めSCBでのトラブル・事故に対して、当スタジオでは一切の責任を負いません。自己責任のもとレッスンやSCBイベントにご参加ください。
- T. SCBのホームページ・SNS・チラシなどに発表会・公演・イベント・レッスン風景の写真を掲載します。肖像権の問題がありますので、掲載の取りやめを希望される方は入会時 にご一報ください。連絡のない方は、掲載了承済みとして対応させていただきます。



# バレエ 目的に合わせて選べる3つのコース

## エンジョイ コース

情操教育や趣味の一つとしてバレエの要素を学び、時間や身体に無理のない範囲でバレエを踊ることを楽しんでいきたい方、他のダンスやスポーツの補助としてバレエを学びたい方のためのコース

### エンジェル

対象：3歳～小学低学年生  
月2回ペースでの参加

### キッズB

対象：小学2～5年生・小学高学年生初心者  
週1回のペースでの参加

### ジュニアC

対象：小学5年生～中学生  
週1回のペースでの参加

### ジュニアB

対象：高校生～  
週1回のペースでの参加

## ベーシック コース

バレエは体の成長やレベルに合わせて、段階的にある程度の時間を費やし、基礎的な訓練を行う必要があります。トウシューズを履いて踊るためのバレエの技術を習得し、踊ることを楽しんでいきたい方のためのコース

### エンジェル

対象：3歳～未就学児  
1年生でキッズクラスに進級したい方は、  
進級前3ヶ月前から月4回のレッスン参加

### キッズA・B

対象：小学1～3年生  
キッズA：小学2年生以上で週3回のレッスン参加  
キッズB：小学1年生以上で週2回のレッスン参加

### ジュニアC

対象：小学3年生～中学生  
週2回以上のレッスン参加

### ジュニアB

対象：小学4年生～、ジュニアCレベル修了者  
小学4・5年生：週3回以上のレッスン参加  
小学6年生～：週2回以上のレッスン参加

### ジュニアA

対象：小学5年生～、ジュニアBレベル修了者  
小学5・6年生：週3回以上のレッスン参加  
中学生～：週2回以上のレッスン参加  
(受験期間の参加についてはご相談ください)

## インテンシブ コース

プロのダンサーを最終ゴールとし、ダンサーとして必要な習慣・技術・知識を身につけ、留学やオーディション合格を目指すクラスです。本気の生徒をサポートするためのコース

### S

対象：小学4年生～

所属クラス全レッスン (週4回) + S特別レッスン (月1回)  
& コンディショニング・コンテンポラリー 参加必須

1. Sコンクールクラスは、4ヶ月に1回の課題オーディションで選ばれた方のみ参加可
2. Sコンクール選抜者は、月に1回の各コーチングに参加
3. Sコンクール選抜外でコンクールへの出場を目指す方は、オプションのVa2とコーチングを受講

### 【参加条件】

- ・目的意識を明確に持っている。
- ・なによりもバレエを優先し、レッスンを休まない。
- ・レッスン中は集中し、常にポジティブで積極的な態度を心がけることができる。
- ・地道な努力を積み重ねることができ、自分の課題に真摯に取り組むことができる。
- ・客観的に自己分析するためのバレエの動きについての知識を身につけていける。
- ・最低毎日30分は、自宅で指定の課題トレーニングを行うことができる。
- ・バレエを踊るための体型・体調を管理できる。
- ・経済的な負担も含め、家族の理解とサポートを得ることができる。



## バレエクラスの内容

### エンジェル

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。

(小学1年生でキッズクラスに進級を希望される方は、年度末1月から3月  
の3ヶ月間は、月4回のレッスンにご参加ください。)

### キッズ A・B

キッズA：小学2年生以上、週3回レッスンに参加

キッズB：小学1年生以上、週1～2回レッスンに参加

キッズクラスからバーレッションがスターバレエトします。身体の柔軟性を  
養い、筋力の向上、動きの調和を中心にの基本的なポジションやステップ  
「パ」を覚えていきます。



### ジュニア C

バレエに必要な筋力をつける為のバーレッション、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。バーレッションでしっかりと  
した軸を作り、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。

今後、コンクールへの参加やトゥシューズで踊ることを希望される方は、バ  
レエの体の使い方をしっかり理解していくために、コンディショニングへの  
参加をオススメします。

### ジュニア B

Jr.Cと同じ内容に加え、理解力、柔軟性、基礎をより高め、ジャンプや回転  
などの高度なテクニックも学び、向上を目指します。小学5年生から希望者  
は、ポワント入門・基礎クラスへの参加が可能となります。

今後、コンクールへの参加やトゥシューズで踊ることを希望される方は、バ  
レエの体の使い方をしっかり理解していくためにコンディショニングへの参  
加をオススメします。

### ジュニア A

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。月・水・土曜日のレッスンの後半は、トゥシューズ  
でのレッスンとなります。





# バレエ オプションクラス

## ポワント入門・基礎

対象：Jr.B（小学5年生～：月8回以上レッスン参加）

日時：土曜日 15:30-16:00

★オプションチケット：1ポイント / 単発参加：¥ 1,300

1週目は、バレエの足づくりエクササイズを行います。2週目以降は、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基礎的なポワントワークを学びます。

## コンディショニング

対象：Jr.A・B・C / S

日時：日曜日 13:15-14:15（月2回）

★オプションチケット：2ポイント / 単発参加：¥ 2,500

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、ピラティスをベースとした体幹トレーニングやストレッチを行っていきます。



## ヴァリエーション (Va) 1・2

対象：週2回以上レッスンに参加してる方

・Va1：Jr.B・C / キッズA

・Va2：Jr.A・B / S

日時 Va1：水曜日 19:05-19:35

Va2：日曜日 14:30-15:45（月2回）

★オプションチケット Va1：1ポイント / 単発参加：¥ 1,300

Va2：2ポイント / 単発参加：¥ 2,500

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。参加者全員同じ課題曲に取り組みますが、Jr.B・C、キッズAは技術的な負荷を考慮し、課題曲は、古典バレエのヴァリエーションの振付をシンプルにアレンジしたものを学んでいきます。課題曲は4ヶ月毎に更新します。（Va2は、バーレッスンからスタートします）

## コンクール参加のためのコーチング

対象：Jr.A・B・C（週3回以上レッスンに参加） / S

オプションのヴァリエーションにコンスタントに参加できる方

日時：日曜日・祝祭日

★オプションチケット：2ポイント～ / 単発参加：¥ 2,500～

日頃の成果発表の場として、モチベーション維持のため、舞台上でヴァリエーションを踊りたいけれど、まだ身体づくりや技術が追いついていない、Sコンクール選抜に入れなかった…などの生徒さんたちを対象とし、それぞれのレベルに合った「コンクール」への出場に向けてコーチングを行います。コンクールの課題曲は、ヴァリエーションクラス（オプション）で扱う課題曲となります。参加を希望される方は、対象のコンクール日程の4ヶ月前から月に2回コーチング（プライベート）を受講してください。コーチング枠は、土日祝祭日に設けます。



# Dance in English



## レギュラークラス

### DEジュニア

対象：小学3年生～高校生（DEキッズクラス技量・理解レベル消化者）

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。

## Dance in English オプションクラス

### イベント出演

対象：DEジュニア

日時：金曜日 20:15-21:00

★オプションチケット：2ポイント / 単発参加：¥ 2,500

イベント出演のためのリハーサルを行います。リハーサル期間は、イベントによって異なります。イベント毎にMiss. Momoko先生からのイベント参加募集の告知がありますので、詳細はそちらでご確認ください。

### DEキッズ

対象：幼稚園年長・小学1～3年生・小学生初心者

日時：金曜日 17:50-18:50

★オプションチケット：2ポイント / 単発参加：¥ 2,500

Hip-Hopを英語で学べるクラスです。レベルアップのために必要な身体的協調や身体能力を高める練習をします。ダンスのリズムのバリエーションを増やし、繰り返し行われる動きを長く維持するための運動を行なっていきます。もちろん楽しさも忘れずにLet's dance together!

## その他のオプションクラス

### コンテンポラリーダンス

対象：小学4年生～

日時：日曜日 11:30-13:00（月2回）

★オプションチケット：2ポイント / 単発参加：¥ 2,500

リリーステクニックやフロアワークなどの基礎的な動きの練習を行います。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、即興ダンスなども経験します。

### 大人からのバレエ+やさしいピラティス

対象：一般成人

日時：火曜日 10:30-11:45

☆オープンチケット：2ポイント / 単発参加：¥ 1,700

初心者の方から経験者の方まで、年齢も幅広い層の方が参加されています。服装はジャージなどでOK！

メインはバレエの基礎レッスンとなりますが、後半20分間はピラティスで腹筋、足腰の強化していきます。体幹の安定、柔軟性の向上、ボディコントロールによる正しいボディアライメントを目指し、しなやかで強靱な身体づくりをしっかりサポートしていきます。健康でしなやかな身体作りを目指しましょう。バレエシューズをご用意ください。

