



]アーバレエストレッチ"9月開催決定!

7月1日、8日に開催した体験レッスンでは参加者の皆様に 大変ご好評いただきました"フロアーバレエストレッチ" すでに4名様以上のお申し込みを受け、9月からのスタート が決定いたしました!! まだまだ受付ております。 ご予約お待ちしています。 親子バレエも絶賛受付中! 親子で楽しくリフレッシュできる時間を過ごしませんか?







外山 美典(そとやま みのり) 2003 年、Minori Ballet スタジオ (オーストラリア) 主宰。 Australian Institute of Classical Dance 所属。 オーストラリアにて、フランスで学んだフロアエク イズを取り入れた多彩なバレエやストレッチ のクラスを開講。バレエを中心に子供から大人まで を指導する他、数多くの舞台や東京ディズニ 2005年より十文字大学での特別講師として、 ラシックバレエの実技講座を受け持つ。 2009 年~2013 年 3 月まで、シンガポールの Mangosteen Club Culture Studio にて子供か ら大人までバレエ講師を務める。 2013年4月、日本帰国。新横浜スタジオマーテ ィンにて大人バレエクラスを受け持つ。 Heather Callander に師事。 Marilyn Jones OBE のもと、バレエロシアメゾッ ト、Borovansky syllabus アドバンス資格あり。 ·ヨークのバレエダンサーによって作られ。 ト・バレトンインストラクター資格あり。

フロアーバレエストレッチ ~美しい体つくり~ (完全予約制)

バレエのバーレッスンをフロアーストレッチ要素として取り入れ、 必要な筋肉を鍛えながら、怪我防止(肩こり、腰痛、関節強化など)、 若さを保つ健康づくりを目指します。柔軟性はもちろん体力・筋 力・美しい姿勢作り・身のこなしから若さも保つ秘訣まで、レッス ンの中でしっかりと学べるクラス。

日時/月曜日・11:00~12:00 場所/アメリカ山ガーデンアカデミー 費用/ターム制 6回ワンクール 10,800円 (1 レッスン 1800円) ビジター参加可能 2,200円(要予約) 持ち物/ヨガマット(貸出可能 100円) 服装/動きやすい恰好、靴下 ※最低 4 名から開講(最大 12 名)



~親子で楽しく学べるバレエクラス・導入編~ (完全予約制)

親子間のコミュニケーションつくりが目的。 お子様には踊る心、楽しさを感じてもらい、お母様には運動不足解 消、子どもと触れ合う趣味の一つとしてのバレエを提案。 親子で参加できるバレエクラス。

日時/月曜日・10:00~10:50 場所/アメリカ山ガーデンアカデミー 費用/ターム制 6回ワンクール 親子 12,000円 (1 レッスン 2,000円) 子ども年齢/2歳~対象 服装/動きやすい恰好、靴下

※最低 4 組から開講(最大 12 組)



AMERICA-YAMA GARDEN ACADEMY

http://gardenacademy.jp/



当講習には事前予約が必要になります。 ご予約・お問い合わせは下記連絡先まで。 外山 美典: 080-6722-6730



