

未経験者、初心者向け

※お子様連れでの参加もOK

無料体験
レッスン
実施中

大人のためのバレエ入門

Point

健康的で美しい体づくり

バレエは全身の筋肉をバランスよく使い、体幹強化、柔軟性向上、姿勢改善に効果的です♪体力が増し、美しいプロポーションを手に入れられます♪

Point

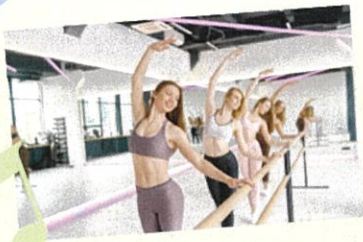
心も体もリフレッシュ

音楽に合わせて体を動かすことで、心地よいリズムに乗りながらストレスを解消♪優雅な動きで心身ともにリラックスし、自分の時間を楽しめます♪

Point

新しいことにチャレンジ

大人になってから新しいスキルを学ぶことで、自己成長の喜びを感じられます♪バレエを通じてチャレンジを楽しみ、上達の喜びを体験できます♪同じ目的を持つ仲間との交流も楽しいですよ♪



Profile

二階堂 由依
(にかいどう ゆい)

元東京バレエ団。
入団2ヶ月で主演抜擢。
パリ・オペラ座ガルニエ宮にて「ザ・カブキ」顔世御前役主演。
2022年東京国際映画祭メインビジュアル。
2024年バレエ安全指導者資格ベーシックコース修了。現在二児の母をしながらバレエダンサー、バレエ講師として活動中。



開催日: 水曜日 AM9:30-11:00

(スタジオの確保状況により変動する可能性があります)

※レッスン開催日はスタジオの予約状況により確定次第、事前にお知らせいたします。詳細はお問い合わせください。

参加費:1500円 ※女性限定

レッスン内容:ストレッチ、体の基礎を作るエクササイズ

動きやすい格好であればなんでもOK!

バレエシューズは不要です。靴下で参加していただけます!

ballet studio

Smile

大人のためのバレエ教室

セッション杉並 レクリエーション室

丸の内線 東高円寺駅徒歩5分 新高円寺駅徒歩7分

〒166-0011

東京都杉並区梅里1丁目22-32

B1F レクリエーション室

受付
06.9.11
セッション杉並

レッスン動画や当スタジオに関する情報はこちらから♪



@BALLET_STUDIO_SMILE

Instagram

無料体験レッスンのご予約やご質問はこちらから♪



LINE

LINE公式アカウント