

バレエレッスン内容&レベル目安

※バレエ経験年数は目安です。

《バレエ未経験者～初心者対象》

| | | |
|----------|--------------------|---|
| 定額制プラン対象 | ストレッチ&バーレッスン (60分) | ★ビギナーズチケット対象 普段から運動習慣が無く、ストレッチからはじめるレッスンを受講したいという方におすすめです。レッスンはストレッチからスタート。柔軟性を高めたあとはバーに両手でつかまってレッスンしていきます。バレエに必要なパ(動作)をバレエ用語と共にゆっくりと学んでいきます。ご経験者の方でも、ストレッチとバーレッスンで体を整えたいという方にもおすすめです。 |
| | バレエ入門 | レッスンは簡単なストレッチからスタートし、身体をほぐした後は、バーレッスン・センターレッスンでバレエに必要な基本的なパ(動作)を練習していきます。先生のお手本を見て、はじめは真似をしながら、身体のポジションやレッスンの流れに少しずつ慣れていきます。センターレッスンでは、ポールドブラなどの上半身を大きく使うバレエらしいしなやかな動きにも挑戦します。 |

《バレエ経験1年～3年程度》

| | |
|-----------|---|
| やさしいバレエ基礎 | バレエ入門からステップアップしたいという方や、まだバレエ基礎を受講するのは不安...という方のためのレッスンです。バレエ入門で両手で行っていた動きを片手バーで行うなど、ゆっくりとステップアップしていきます。センターレッスンでは、シンプルで短いアンシェヌマンを段階を追って練習していきます。先生が丁寧に分解してご指導くださいます。 |
| バレエ基礎 | レッスンの流れや、基本的なパ(動作)の名称が理解できているという方におすすめです。バーレッスンは片手で一通り行い、基本的な動きを学びながら、センターレッスンでは新しい事にも一つずつ取り組んでいきます。学んだパとパを繋いだシンプルなアンシェヌマンや、ピルエットやジャンプなどのテクニックの習得に繋がるレッスンも行います。また、トゥシューズを履けるレベルに達するよう動ける身体を作っていきます。 |

《バレエ経験3年～4年程度》

| | |
|-------------|---|
| バレエ基礎・初級 | バレエ基礎からレベルアップしたい方や、「バレエ初級を受講したけれど進むのが早くて良く理解できなかった…」などのお悩みをお持ちの方におすすめのレッスンです。バーレッスンでは基本的なパやポジションを学びながら、同時にアームスや上半身も動かして練習していきます。センターレッスンではピルエットなどのテクニックや、アレグロの早い動きなど、難しいパの組み合わせにもチャレンジしていきます。バレエ初級で行うことを段階を追って先生がご指導くださいます。 |
| バレエヴァリエーション | バーレッスンをを行った後、月毎に決まった演目のヴァリエーションをレッスンします。同じヴァリエーションを数回に分けてレッスンするので、振付をマスターすると同時に、それぞれの役柄にあったテクニックや表現を細かく学ぶことができます。バレエシューズ・トゥシューズどちらでも受講していただけますので、ポワントワークに自信がない方も、無理なく受講することができます。 |
| バレエ初級 | 基本的なバレエの知識や動きを理解できているという方を対象としたレッスンです。バーレッスンで踊れる身体を作った後、センターレッスンではピルエット、アレグロ、ワルツ、グランジャンプなど、クラシックバレエに必要な技術の習得に取り組みます。また、練習したテクニックやパを繋いで、音楽を感じて表現する楽しさも味わえるレッスンとなります。 |

《バレエ経験5年以上の経験者対象》

| | |
|--------|--|
| バレエ初中級 | 基本的なバレエの知識や動きを習得された方を対象としたレッスンです。難しい技術の習得や、スタジオを大きく使ったダイナミックな踊りも練習していきます。複雑なアンシェヌマンにも積極的にチャレンジしたい方におすすめのレッスンです。 |
| バレエ中級 | バーレッスン・センターレッスンともに、経験者を対象とした高度な内容を行います。基本的なポジションを大切に、テクニックには更に磨きをかけ、怪我なく美しく自由に踊れる身体の使い方を意識しながら学んでいきます。技術はもちろん、質も高めていくレッスンです。 |
| バレエ中上級 | 代官山スタジオのレッスンの中で難易度・運動量ともに一番高いレベルのレッスンです。テクニックの完成度も高めながら、より早い音楽でアレグロに挑戦するなど難しい音の取り方も学んでいきます。舞台上立って踊る事を想定しながら、音楽を感じてより美しく優雅に踊れるよう目指していきます。 |

※30分ポワントクラスのレベルは、直前の90分バレエクラスのレベルに相当します。

やわらかく

むずかしく