

舞夢バレエスタジオの  
バレエメソッド

# “一生モノ”の背中 手に入れませんか

67才  
バレエ歴6年

71才  
バレエ歴11年

70才  
バレエ歴3年



Maimu  
Ballet Studio  
since 2000

舞夢バレエスタジオ  
<http://maimu-ballet.com>  
佐倉市王子台 1-24-25 白井駅南口徒歩2分

無料体験レッスン

申し込み受付中

043-463-6058

受付時間 11:00 - 18:00 (火曜日定休)

## Q 体がものすごく固いののに バレエなんて、ムリでしょ？

**そんな方こそ！**ぜひトライしてほしいプログラムです。12回ワンクールの間に、一人ひとりにあわせて、徐々に関節の可動域を拡げ、柔軟性を高めていきます。

## Q 太ってるし、いい歳だし レオタードなんか着たくない！

**必要ありません。**動きやすい服装ならば、どんな服でも大丈夫です。トウシューズも履きません。バレエスタイルにあこがれている方は、おしゃれを楽しんでくださいね。

## Q 運動もダンスも音楽も まったく経験がないんです！

**大丈夫です。**ゆるやかなメロディにあわせて、ゆっくり無理なく体を動かします。運動神経やリズム感に自信がなくても、ついて行けるプログラムです。

## Q 発表会とか 出ななきゃダメなんでしょう？

**いいえ。**バレエメソッドクラスは、発表会には参加しませんのでご安心ください。発表会に出たい方は、シニアバレエクラスへの編入が必要です。



## 私たちも はじめてでした！

バレエをはじめて、姿勢がシャンとして体調やお肌の調子も良くなりました。マイペースで少しずつ上達していけるので、ムリなく続けられます。

## 50・60・70からの筋肉貯金

バレエで鍛えられる筋肉は、一生ものの財産。体幹や背骨まわり、「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎ、代謝を高める太ももなど、スタイルアップや運動機能の維持・向上に重要な筋肉を蓄えることができます。いつまでも健康で輝く日々のために、バレエメソッドをはじめませんか？

舞夢バレエスタジオ主宰 青柳 暢子 プロフィール

6才でバレエをはじめ、海外公演などを経験。日本女子体育短期大学舞踊専攻科卒業。Kate Simmons Dance Ltd. 短期留学。国内にてダンサーのための解剖学的アプローチによる教授法を履修。JDAC 指導員の資格を修得。舞夢バレエスタジオにて、子どもからシニアまで幅広い年齢層の生徒に指導を行っている。

## 舞夢バレエスタジオの バレエメソッド

優雅なバレエの動作で、身体のバランスを整え、筋力と柔軟性を高める舞夢の独自プログラムです。

### こんな方におすすめです

2つ以上☑があったら体験レッスンを！

- 背中や腰が曲がるのが心配
- 肩こりや腰痛を改善したい
- ゆがみを直し姿勢を良くしたい
- 尿もれを改善したい・防ぎたい
- スタイルを良くしたい・保ちたい
- 介護予防のため何かはじめたい

入会金 **¥10,000**  
税込

### 入会プレゼント

先着順でレッスンバッグ、バレエシューズをプレゼント。すぐにレッスンを始められます。



※バレエシューズは合うサイズを取り寄せ  
※バッグは在庫がなくなり次第終了

月謝 **¥7,000**  
月4回×3カ月 (ワンクール12回) 税込

3カ月分一括払い ~~¥21,000~~ **¥20,000**

※月単位で途中退会可能  
一括払いの場合は1カ月あたり¥6666を返金

無料体験レッスン **申し込み受付中**

**043-463-6058**

受付時間 11:00 - 18:00 (火曜日定休)

