

第8回 コンテンポラリーワークショップのご案内

未曾有のコロナ感染で世界が一転してしまった2020年は我慢を強いられる年となりました。バレエ協会北海道支部も少しずつではありますが、感染予防対策を徹底しながら事業を再開していきたくて思っております。

第8回となる今回も昨年に引き続き、島地保武氏によるコンテンポラリークラス、そして昨年の夏季講習会で開講した森脇俊文氏によるダンスに欠かせないトレーニングクラスを行います。(バレエ協会特別価格となっております)先着順となりますので、お申し込みはお早めをお願いいたします。12月20日(日)締め切りです。

日程 2021年1月7日(木)～9日(土) の三日間

会場 Takako Classical Ballet

※駐車場は見学の先生方を優先といたします。

〒003-0024 札幌市白石区本郷通3丁目南4-36 ☎866-3336

クラス割り Aクラス 小学4年生～中学1年生 / Bクラス 中学2年生から高校2年生

Cクラス 高校3年生～一般

※各クラス定員25名

受講料 各団体まとめて振込、もしくは当日お支払いください。(振込先は申し込み用紙に記載)

	1レッスン	三日間通し
コンテンポラリー	¥3,500 (非会員 ¥4,000)	¥9,500 (非会員 ¥11,000)
トレーニング	¥3,500 (非会員 ¥4,000)	複数受講できますが、割引はございません。

スケジュール

	7日(木)	8日(金)	9日(土)
Aクラス コンテ	12:30～14:00	12:30～14:00	10:00～11:30
トレーニングD	14:10～15:20 ①	14:10～15:20 ②	11:40～13:00 ③
Bクラス コンテ	15:30～17:15	15:30～17:15	13:15～15:00
トレーニングE	17:30～18:40 ③	17:30～18:40 ①	15:10～16:30 ②
Cクラス コンテ	18:50～20:35	19:30～21:15	16:45～18:30

※最終日は時間が異なりますので、お間違えの無いようお願いします。

トレーニングの内容:

- ①踊りにつながる感覚づくり”
 - ②足首・股関節を傷めないために
 - ③ウォーミングアップとクールダウン
- ※内容の詳細は申し込み用紙に記載しています。

指導者・保護者向けの講座 7日(木) 11:30～12:30 9日(土) 13:30～14:30

受講料 1講座 ¥5,000(非会員 ¥5,500) 2講座 ¥8,000(非会員 ¥9,000)

指導者・保護者向けの内容:

- *安全で効果的なストレッチ
- *モチベーションを高める声掛け「ペップトーク」
- *指導(インストラクション)の効果的な方法
- *その他、質問について

見学料(コンテンポラリー) 1レッスン: 一般 ¥2,000、バレエ協会会員 ¥1,500、主宰者・受講者は無料

申込み 申し込み用紙にご記入の上、FAXもしくは郵送でお申し込みください。

〒003-0024 札幌市白石区本郷通3丁目南4-36 渡辺たかこ

FAX 011-866-3386

※受講前には検温・手指消毒、マスク着用での受講をお願い致します。スタジオでは消毒・換気徹底しております。