

第8回コンテンポラリーワークショップ申し込み用紙

スタジオ名		TEL			
受講者名	7日・受講希望クラス	8日・受講希望クラス	9日・受講希望クラス	受講料	
1	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
2	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
3	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
4	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
5	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
6	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
7	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
8	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
9	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
10	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
11	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
12	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
13	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
14	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
15	(&) クラス	(&) クラス	(&) クラス	¥	
計	名				合計 ¥
上記の金額を振込・当日精算いたします<いずれかに○を付けてください>					

申し込み送り先

12月20日(日)までFAXか郵送でお申込みください。

☎011-866-3386 (24時間対応)

〒003-0024 札幌市白石区本郷通3丁目南4-36

コンテンポラリーワークショップ担当

渡辺たかこ 宛て

受講料振込先

北海道信用金庫光星支店(普) 8083878

(公社) 日本バレエ協会北海道支部

1月5日(火)まで振込してください。

※振込明細書を必ず渡辺まで転送もしくは
コピーをして、お送りください。

※トレーニングの指導者(保護者)の講座受講希望の方は(指)とお書きください。

※トレーニングの講座は1日2回受講可能です。DよりEは内容を深め説明します。

※トレーニング
の内容

- ①踊りにつながる感覚づくり”踊りの上手い人が持っている身体感覚の基礎を丁寧に身につける。(筋肉や関節の様々な使い方や、道具の扱い方など)
- ②足首・股関節を傷めないために～足首や股関節を傷めやすいダンサーは共通点があり、その共通点を改善することでダイナミックに踊れるダンサーを目指す
- ③ウォーミングアップとクールダウン～冬場の寒い舞台袖やスタジオなどで身体を効率よく温める方法とコンクールレッスンなどで疲れた身体を効率よく回復させるクールダウンのご紹介