

## 令和7年度 第12回コンテンポラリーワークショップのご案内

冬の到来を間近に感じる季節となりました。皆様お変わりございませんか。

第12回となります、コンテンポラリーワークショップのご案内です。

講師は山下奈菜氏をお迎えいたします。来年に開催される、北海道バレエコンクール創作部門の振付も山下奈菜先生のご担当ですので、是非この機会に受講され、動きに慣れておくことをお勧めします。

森脇俊文先生によるトレーニングクラスも、バレエ協会会員価格で受けることが出来、トレーニングクラスを複数受講することも可能です。

さらにトレーニング内容を深めたい方、または個別指導をご希望の方のために、補習パーソナルトレーニングを

また、指導者向け（主宰者もしくは代表者のみ）のクラスも設けましたので、別紙をご参照ください。

尚、11日と12日はクラス・スケジュール時間帯また、会場が市民活動プラザ星園に変わりますのでご注意ください。

**日時** 2026年1月10日（土）～12日（月・祝）の三日間

**会場** **10日（土）：Takako Classical Ballet 白石区本郷通3丁目南4-36 011-866-3336**

**11日（日）・12日（月・祝）：市民活動プラザ星園 中央区南8条西2丁目5-74**

**クラス割り** Aクラス：小学4年生～6年生 / Bクラス：中学1年生～3年生

Cクラス：高校1年生～一般

**受講料** ①受講の方が正会員である場合。

②（公社）日本バレエ協会会員に指導を受けている方。

③非会員関係の方。

コンテンポラリー ①に該当する方 1レッスン…¥3,500 三日間通し…¥9,500

②に該当する方 1レッスン…¥4,000 三日間通し…¥11,000

③に該当する方 1レッスン…¥5,000 三日間通し…¥14,000

トレーニング 1レッスン①¥3,500 ②¥4,000 ③¥5,000

※トレーニングは複数受講可能ですが割引きはございません。

★受講者限定の補習パーソナルトレーニング 20分 ¥3,000 ※③該当の方のみ ¥3,500

★指導者向け講話 ①に該当の方 ¥1,500 ③に該当する方 ¥3,000 ※見学不可

**見学科** コンテンポラリーかトレーニング ②③に該当する方及び保護者 1レッスン ¥2,000 ①の方 ¥1,000

コンテンポラリー & トレーニングセット ②③に該当する方及び保護者 1セット ¥3,500 ①の方 ¥1,000

※主宰の先生（代表教師1名）はすべてのクラスが無料です。

## スケジュール

10（土） Takako Classical Ballet	コンテAクラス	12:30～14:00	11（日） 市民活動 プラザ星園	コンテAクラス	10:00～11:30
	トレーニングA	14:10～15:40		トレーニングC	11:40～13:10
	コンテBクラス	15:50～17:20		コンテBクラス	13:20～14:50
	★指導者向け	15:45～16:45		トレーニングA	15:00～16:30
	トレーニングB	17:30～19:00		コンテCクラス	16:40～18:10
				★パーソナル	18:15～19:15
※トレーニングの内容の詳細は別紙参照			12（月・祝） 市民活動 プラザ星園	コンテAクラス	10:00～11:30
				トレーニングB	11:40～13:10
				コンテBクラス	13:20～14:50
				★パーソナル	13:30～14:30
				トレーニングC	15:00～16:30
				コンテCクラス	16:40～18:10

※トレーニングの内容の詳細は別紙参照

申し込み用紙に記入しFAXかE-mailまたは郵送でお申し込みください。

[t.w-ballet@takako-classical-ballet.com](mailto:t.w-ballet@takako-classical-ballet.com)

〒003-0024 札幌市白石区本郷通3丁目南4-36 FAX 8 6 6 - 3 3 8 6

申込期日… 12月20日（土）

振込先… 北海道信用金庫 光星支店（013）普）8083878

（公社）日本バレエ協会北海道支部

## 森脇俊文先生によるトレーニング及び指導者向け講話の内容

<b>トレーニング①</b> <b>足首強化</b>	<p>ダンサーに必要な足首周りのエクササイズを行ないます。</p> <p>正しく足首周りの筋肉が使えるようになることで足首の揺れを減らし、バランス能力の向上や深いプリエができるようになり、さらには安全に足首のターンアウトができるようになります。</p> <p>用意するもの：柔らかめのゴムバンド（筒状でも帯状でも可）、ヨガブロック1個（100均のものでも可）</p> <p>足首周りを自分で自由に動かせるようにしましょう。バレエで綺麗に踊る以前に自分の身体を自由に動かす方が先決です。</p>
<b>トレーニング②</b> <b>足を高く上げキープ</b>	<p>ストレッチ＆筋トレクラスです。足を高く上げてキープするために必要なエクササイズを行ないます。</p> <p>近年解明された効果的なストレッチの方法での実施と、股関節に痛みが出ないで足を高く上げるための体の使い方を学びながら筋力トレーニングを行ないます。</p> <p>用意するもの：ヨガブロック2個（100均のものでも可）、500g程度の重り（水筒、PETボトル、100均に売っているアンクルウエイトなど両手で握めるものであればどんなものでも可）</p>
<b>トレーニング③</b> <b>コーディネーション</b>	<p>ダンスに必要なコーディネーション能力を向上させるために必要な要素を体験するクラスです。</p> <p>コンテンポラリーダンスを踊る際に、事前に獲得しておきたい重心移動の基本を学びます。</p> <p>クラシックバレエではあまり使われない身体の使い方を中心に「オフバランス」「カウンターバランス」「アイソレーション」「フロアテクニック」などに繋げるための、基本的な身体の使い方の獲得を目指しましょう。</p>
<b>パーソナル</b> <b>トレーニング（先着順）</b>	<p>トレーニング内容でもっと内容を深めたい方。個人的な身体の悩みやトレーニング方法を知りたい方。</p> <p>※1時間内の20分で足りなかった場合、空きがあれば追加可能です。</p>
<b>指導者向け講話内容</b> <b>～身体の悩み質問会～</b> <b>（先着順）</b>	<p>生徒の気になる身体について、トレーナー目線で分かることをお伝えします。</p> <p>「こんな時はどうするのが良いか」「これをやらせても良いか」「こういう骨格の子の使い方は」など日々のレッスンの中で身体に関しての気になることをお話しします。事前に質問があれば受け付けておき優先的にお伝えします。</p>

キ リ ト リ

### 指導者向けのクラス申込み用紙

氏名 \_\_\_\_\_

受講資格 ① ② ③

○で囲んでください

申込送信日 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_ )

**10日（土）15:45～16:45 （    ）**

※定員 8 名のため、先着順となりますので、送信日をご記入ください。

※二日間希望の方は第一希望に◎ 第二希望に○を付けてください。

※このクラスは受講者の主宰者（代表助教師 1 名）または正会員の方のみです。

キ リ ト リ

### パーソナルトレーニング申込み用紙

氏名 \_\_\_\_\_

受講資格 ① ② ③

○で囲んでください

申込送信日 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_ )

**11日（日）18:15～19:15間の20分 （    ）**

**12日（月・祝）13:30～14:30間の20分 （    ）**

※定員3名のため、先着順となりますので、送信日をご記入ください。

※申し込み順に時間をこちらで決めさせていただきます。