

元バレリーナによる バレエストレッチ教室

～凛としたバレリーナのような立ち姿へ～

11月4日～12月9日の水曜日（全5回）
13:00～14:00 ※11月25日を除く

場 所：第1・2会議室 ※2回目・4回のみ小体育室

対 象：18歳以上

定 員：20名（先着順）※最小遂行人数5名

参加費：7,000円/5回

申込み：HP「教室のお申込み」より

＜服装・持ち物＞

- ・動きやすい服装（体のラインが見えるものと、より効果的です）
- ・飲み物、タオル
- ・靴下（滑り止め付き推奨）※バレエシューズをお持ちの方はご持参ください。
- ・ヨガマット ※ストレッチマットの貸し出しがございます。
使い慣れたご自身のヨガマットをお持ちでしたらぜひご持参ください。

＜レッスン詳細＞

第1回：美しい姿勢を保つ

「バレエ音楽に合わせて、全身のストレッチをしていきます。
まっすぐ立つ「1番ポジション」の練習を通して、バレリーナの美しい姿勢を覚えさせます。

第2回：しなやかな背中作り

「白鳥の羽」をイメージした動きで、肩甲骨周りをほぐしていきます。
優雅な腕の運び（ポール・ド・ブラ）を身につけて猫背を解消し、美しいデコルタラインを作ります。

第3回：スラリとした美脚ライン

「バレエの基本「ターンアウト（外足）」をベースに、内腿（内転筋）を意識したストレッチを行います。
股関節の柔軟性を高めることで、スッと伸びた美脚と美尻を目指します。

第4回：凛とした立ち姿

「お腹を薄く保ったまま動き、バレリーナのような立ち姿へ。
かかとを上げる「ルルベ」の動きでバランス感覚を養い、凛とした立ち姿の土台を固めます。

第5回：優雅に踊る（総仕上げ）

「実際に鏡とバーのあるお部屋を使い、1～4回目の動きを繋げて踊ってみましょう。
指先や視線の配り方まで意識し、心身ともにバレリーナのような優雅さを形にします。

講師

小杉 奈緒
（こすぎ なお）



＜経歴＞

4歳からバレエを始め、幼少から数多くの舞台に立つ。
2012年まちだ全国バレエコンクールで町田賞受賞。
2014年ベラルーシ国立バレエ学校へ短期留学。
日本バレエ協会主催のバレエ公演「Summer Ballet concert」
「Ballet Art KANAGAWA」など多数出演。
16歳でダンスを始め、高校ダンス部の関東大会では優勝多数。
全国大会では3位入賞。歌番組や著名なアーティストのライブに出演。
大学サークルでは全国優勝。引退後も多数のダンス公演に出演。

申込み 10月1日～

右QRコードの
お申込フォームより
必要事項をご入力の上
お申込みください。



お問合せ 042-724-3440

住 所 〒194-0045 東京都町田市南成瀬5-12
お問合せ時間 9:00～21:00

WEB 町田市立総合体育館

検索



アクセス

JR横浜線成瀬駅
から徒歩約9分

北口を出て右へ歩き、成瀬駅ガード北信号を
左折。成瀬駅東信号を右へ300メートル歩くと
右手に体育館が見えます。

※駐車場は台数に限りがございます。
公共交通機関をご利用ください。

