

バレエが体験できる
楽しい一日♪
オープンスタジオ

当日は
1レッスン
500円!!

遊びにきて
くださいネ♪



体験レッスン

- ☆未就学の方向けレッスン
お母様もご一緒にどうぞ♪
- ☆小学1年以上の方向けの初めてのバレエ
(バレエ未経験の方もOK!!)
- ☆かんたんクラクストレッチ

バレエが初めての方、是非どうぞ♪
シューズ、レオタードの
無料貸出もございます。

高校生以上の方は動きやすい服装でOK!

緑日コーナー♪

- ☆ティアラ・ストラップ作成
(1回150円)
- ☆くまちゃんバレリーナ作成
(1回300円)
- ☆大好評!! キャンデイのつまみ取り♪
(1回50円)



30代からの方にお勧め!!
かんたんクラクの
フリージングストレッチ

こんな症状…ありませんか?

- 腰痛や肩こりがひどい…
- 疲れやすい…
- 体力が落ちた…
- 段差がないのによくつまづく…

呼吸と合わせた体に無理のない
ストレッチです♪動きやすい服装でOK!



臨時駐車場をご用意しております!! 詳しくはホームページにてお知らせ!!

11/10(日)
10:00~16:00

レッスンに参加される方はお着替えがございまして
30分前までにお越し下さい

●レッスンプログラム

時間	レッスン	対象	レッスンの内容	参加費
10:00~11:00	未就学児(3歳~)&ママのバレエ 要事前予約	未就学児 (3歳以上)&ママ	お子様と一緒に音楽に合わせて楽しく動こう!! レッスンの最後はバレエの衣装で記念撮影♪	おひとり 500円
11:20~11:50	ミニパフォーマンス パート1	-	生徒たちの作品発表 楽しいバレエがたっぷり♪	無料
12:10~13:10	小学1年~一般向け 初めてのバレエ 要事前予約	小学1年~一般	お子様と一緒に音楽に合わせて楽しく動こう!! レッスンの最後はバレエの衣装で記念撮影♪	おひとり 500円
13:30~14:00	ミニパフォーマンス パート2	-	生徒たちの作品発表 楽しいバレエがたっぷり♪	無料
14:15~15:00	フリージングストレッチ 要事前予約	大人の方向け	呼吸を重視した筋トレや柔軟で気持ち良い体になりますよ!!	おひとり 500円
15:00~16:00	健康相談を受け致します	先着3名様 身体の不具合の相談、どんな運動が良いか?等健康に関すること、ご遠慮なくお話し下さい		無料

エトワールバレエ館 錦ヶ丘スタジオ

仙台市青葉区錦ヶ丘8丁目12-1

代表 川村美佐子

京都バレエ専門学校卒業、フェルデンクライスメソッド教師

パワースタディストラクター

電話 022-391-8168 (同FAX)

HP <http://www.16.plala.or.jp/etoile-ballet/>

Mail etoileballet-kan@ktj.biglobe.ne.jp

