

## 特別クラス オンラインレッスン内容

レッスン	担当	対象	内容
英会話①	Jennifer Calhoun	幼児～小3	バレエを習う子どもが楽しめるよう“バレエ”と“英会話”をリミックスしたクラスです。アメリカ出身のネイティブが担当します。バレエを通して英語圏の先生、振付家、友だちとも交流できるようになりましょう。
英会話②	Jennifer Calhoun	小3.4～	
バーオソル	小林 翔子	小3～大人 (小1,2は大人同伴での参加可)	バレエのウォーミングアップを基にして床に寝た状態、または座った状態で行うエクササイズです。柔軟性向上、筋力アップ、機能改善、身体矯正などの効果が期待できます。
美容エクササイズ	佐塚 裕理	大人(初心者歓迎)	初心者向け。ピラティスやヨガ、バレエのエッセンスを取り入れたエクササイズクラスです。美しい姿勢やバレエの基礎ステップを身に付けます。
セルフ整体	船橋 清明	大人	整体師として介護施設でシニアの方々へのトレーニングを行ってきた経験を活かし、お家でできる簡単なエクササイズをご紹介します。レッスン後ご自身で継続して動作を行えるようフォームをチェックします。肩や腰の痛みや違和感がある方はぜひ一度ご参加ください。
トレーニング整体	船橋 清明	小4～大人 (バレエ経験者、生徒向け)	バレエが上達しやすい身体、怪我をしない身体作りを目指します。身体に歪みのある生徒や、レッスン前にするべき自分のウォーミングアップの方法が分からない生徒へプロの整体師がアドバイスします。
親子バレエエクササイズ	喜入 依里	幼児～小3+保護者 (子どもだけでの参加可)	子どもに分かりやすい表現を使ったレッスンです。 ストレッチやエクササイズをお家でお父さん、お母さん、ご兄弟と一緒に安心して楽しみながら参加してください。
お家でバレエエクササイズ	喜入 依里	小3～大人	初心者向け。お家でもできるストレッチやエクササイズを取り入れた手軽なバレエレッスンクラスです。