

ぐるぐる 東急スイミングスクールたまプラーザ

スタジオプログラム バレエ



レッスン実施日程

木曜日・金曜日

- 15:50~16:40 幼児クラス
- 16:40~17:40 小学生クラス
- 17:40~18:40 小学生クラス

バレエをやると…!?

身体面

バレエの基本は姿勢。
キレイな姿勢を保つことが
できるトレーニングやスト
レッチをしていきます

精神面

継続的にレッスンをするこ
とで集中力がつくことや、
初めはできないことも練習
してできるようになる成功
体験から自身がつく!

芸術面

リズムに合わせてながら、
動きを想像し体現をしてい
きます。クラシック音楽を
きくことは音感やリズム感
を育みます

学年に応じたレッスンを♪

小学生

小学生では
幼児で積み重ねてきたことをさらに伸ばしながら
バレエのステップを覚えていきます
「跳んだり!回ったり!」

幼児

幼児期にはとにかく楽しく続けること!さらに…

- ストレッチ (柔軟性も大事ですが、立って行うことを座って実践!)
- バランス (片足で立っていられるかな?背伸びでもグラグラせずに行えるかな?)
- ジャンプ (足をビーンと伸ばして跳べるかな?)
- スキップ (足を高く上げて弾けるように。後ろ向きのスキップにも挑戦!)

