

# でらら 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

- 15:30~16:20 幼児クラス
- 16:25~17:25 小学生クラス
- 17:30~18:30 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。後ろ向きスキップにも挑戦!)

