

## KBC 大人クラス紹介



大人ウエルカムバレエ	<p>はじめてバレエを習う方向け。(基礎からゆっくり習いたい方、ケガからのリハビリ等)バレエを踊るための感覚、正しく立つこと、正しく立つ強さを徐々に育てていきます。ターンアウトはまっすぐに立つ強さがあることで初めてできるもの。無理なターンアウトはせず、体幹の強さ、骨盤安定を育て、様々なベーシックの動きでバレエを踊る感覚を身に付けていきます。50分なので無理なく継続しやすいクラスです。</p>
大人バレエベーシック	<p>バレエ経験者がほとんどのクラスです。シンプルなバレエの動きを行います。ターンアウト、片脚、脚を上げる、ジャンプ、ステップの移動をしてもぶれない体幹の強さや、骨盤安定、脚、足の強さが非常に重要ですから、ベーシッククラスで徐々に練習して育てていきましょう。優雅さとは強さがあるからこそ体現できます。</p>
大人バレエ	<p>バレエの動きをひと通り習得している方向けです。ステップが複雑になったり、テンポアップした動きや、ルルベ、方向転換、重心移動等含まれます。正しく立つ、ぶれない体幹や安定した骨盤、ターンアウトが複雑な振付や、大きな移動、速い動き、に対応できる強さが非常に重要なクラスです。</p>