

各クラスで学ぶこと（基礎を大切にしています）	(あくまで目安です。こちらからクラスのご提案をさせていただくこともあります。)
プレクラス（年少～年長/3歳～6歳くらい）	<p>まずは音楽をたくさん聴き、クラシック音楽をはじめ、そのほかさまざまな音に慣れていきましょう♪音楽に合わせてのびのび身体を動かし、白鳥さんや蝶々さんなど自分なりの表現を楽しみます。</p> <p>また音に合わせてリズムをとってみましょう♪カウントが取れるようになります。</p> <p>今度は音に合わせて両足でジャンプをしたり、片足でキックができるようにスキップをしたり屈伸をしたりバランスをとったりさまざまな動きで遊びながら体力をつけながら徐々に学んでいきます♪</p> <p>美しい動き、早い動きゆっくりな動きをして自然に身体感覚を身につけます♪楽しい！と思ってもらえるようになるクラスです♡</p>
プレクラス(年長～1年生くらい/5歳から7歳くらい)	<p>年長さん、1年生のクラスではできることがさらに増えてきます。音楽をたくさん聴きリズムをとること、はもちろん、プレIよりもさらにバリエーションが豊かになります。体力もさらに身についてくるでしょう。</p> <p>お友達とペアになったり、斜めや、円、ジグザグ、前向き、後ろ向きなど目的地に向かうことができるようになること、身体感覚を身につけること</p> <p>カウントをとって自分で出発してゴールができること。</p> <p>またバレエの形、脚を外に開く、こと手、足のポジション、プリエ、タンジュ、自然に体重移動(重心移動)ができるよう動きを取り入れます。</p> <p>さらに楽しくなります♪</p>
ジュニアI（1～3年生くらい）	<p>1～3年生のクラスでは、バレエのポジション(足のポジション、顔や腕の使い方)、正しく立つこと、バレエのステップなどシンプルでもとてもゆっくりとした動きを丁寧に学び、成長とともに美しい身体となるための基礎を学びます。バレエの入門のクラスです。3年生になると週2回ほどのペースがおすすめです。</p> <p>クラシック音楽を聞いて心地よくなりますが慣れてきます。</p>
ジュニアII（4～6年生くらい）	<p>4～6年生では身体が成長し、体力、理解力も高まります。まっすぐ立つことを徹底します。シンプルですがバレエバーの項目、センターでの項目が増えます。</p> <p>動きを組み合わせることですこし難易度が上がります。方向なども左右だけでなく、前後、斜めなども学びます。ルルベをした動きも増えます。</p> <p>自分の身体と向き合い考える力が必要になってきます。センターレッスンの目安はアダジオ、ワルツ、回転、シンプルな跳躍を目指します。</p> <p>エクササイズクラスを導入しているので身体を鍛え、どのように使うのか理解しアウトプットする運動神経を育てます。</p>
シニアI（中学生～）	<p>中学生は個人差はありますが成長の時期です。体力もかなりついてきます。バーレッスンは約10項目、バーでやったことをしっかりとセンターでも行います。ゆっくりとした動きから早い動きまで緩急さまざま。ステップの組み合わせもさらに増え、難易度が上がります。</p> <p>ルルベの動きが増えます。重心移動がたくさん出てきます。基礎ができて少しずつ応用ができます。</p> <p>ポアントワークは安全のため、週2以上(週3が好ましい)一般クラスを受講者のみでお願い致します。</p>
シニアII（中3～）	<p>こちらはバレエ中級のクラスです。ステップが高度になります。</p> <p>クラスもテンポアップしますので、コンビネーションが複雑になり、それに耐えられるだけの身体が出来上がることが必要になります。</p>
ジュニア以上 エクササイズクラス	<p>エクササイズクラスでは、バレエに必要な筋力、柔軟性を育てていきます。バレエの動きにどうつながるのか、理解し身体でアウトプットする運動神経を養います。唯一無二の大切な自分自身の身体のコンディションを整え、強化し、バレエにつなげていきます。ジュニアII以上は月に2度なるべくご参加ください。</p>