



## ご入学・ご進級おめでとうございます！

新年度にあわせてスタジオ通信をスタート！「各クラスの様子」や「がんばったこと」などをお知らせします。さらに、皆さまにおすすめしたいことやレッスン時にお話したことなどをお伝えしていきますので、ぜひご活用ください！記念すべき第1号では各クラスのメンバーをご紹介します。最近新たにご入会された方、クラス進級した方々をご紹介します。これから毎月各クラスでの取り組みやがんばっていることなどお伝えしていきます。

そして今年9月11日(日)に「第4回発表会」が開催されます！3月から振付がはじまり、みなさんやる気に満ちて練習に励んでいます。発表会についても進捗状況をご報告していきますので、出演される方も、観にいらっしゃる方もぜひお楽しみに！そしてこれからも、みなさんと一緒にバレエができる幸せとともに...挑戦し、発見し、分かち合いながらバレエを通してみんなが素敵な踊りや明るく素直な人柄でたくさんの人を幸せにすることができるように...私自身精進してまいります。どうぞみなさまのご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。 藤井 美彩



## クラス紹介

☆新規入会   ♡進級

### Pre Ballet Class

辰森さこ 吉野心葉

### Kids Class

♡久留須叶芽 ☆秋山紗良 山田美智

### Junior B Class

♡藤井杏莉 青山莉渚 落合彩夏 三木恵糸 安池琳音  
田中瑠泉 木下美花 秋山玲奈 ☆古木沙那

### Junior A Class

藤井美莉 元塚優莉乃 高村英莉衣 樋口波穂

### Senior Class

小池陽子 林敦子 牛木彩子 佐藤彩子 佐々木由紀子  
有馬香代 青木直子 大畑真里子 宇佐美夏子 大畑美里  
山田るか 浅野理絵 ☆加藤かおる ☆浅見水貴  
柏木陽子 森山佳月 浦上美保 山田麻里 一丁田ゆり絵  
中村幸恵 鈴木勢津子 ☆須藤有紀 ☆小島晶子

## プリエバレエでのお約束

あいさつをはっきり大きな声でお願いします  
♪スタジオに入る時に「お願いします」  
♪先生、お友だちに「おはようございます」  
♪帰る前に「ありがとうございました」  
身の回りを整えましょう  
♪髪をシニヨンにまとめよう  
♪お荷物はじゃまにならないように棚におく  
♪持ち物には名前をかきましよう  
先生のはなしをよく聞きましょう  
『みんなが気持ちよくレッスンできるようにしましょう』

## 『睡眠の大切さとおすすめの本』

10時～2時のゴールデンタイムはご存じでしょうか  
「背が伸びて、頭がよくなり、体の疲れを回復し、ストレスを和らげ、美肌をつくる」大切な時間です  
最近では子どもの就寝時間が遅くなりがちで、大人もスマホの影響で睡眠の質がさがる傾向にあります。もう一度、睡眠のメリットと重要性について考えてみるのはいかがでしょうか？

黒川伊保子 著



## 【今月のみんなでがんばること】

どのクラスも一か月同じアンシェヌマンでレッスンをおこないます。順番に慣れたら、今月気を付けて出来るようにしたいことをがんばりましょう！

- ① まず床を押して立つ
- ② ターンアウトをつづける
- ③ 脚をあげても保ち続ける

### ジュニア B クラス 小3～小6

みんながバーレッスンを正しくできるようになってきました。基本の姿勢、立ち方を昨年度がんばってきた手応えを感じます。今月は全員がきれいに足をのばせるように床をおしてピンと伸びた脚を頑張っています。加えて顔の向きや手の使い方をしっかり身につけて、回転やジャンプなどのテクニックにもチャレンジしています！



### シニアクラス

基礎をしっかりと積み重ねています。姿勢を保ちながらさまざまな動きを展開していくことを練習中です。経験者の方も初心者の方もみなさん熱心にレッスンされています！



### ★アダージョクラス 6年生以上

講師 土橋冬夢先生（東京シティバレエ団）

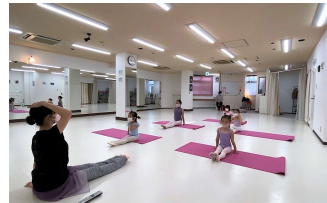
パドゥウの練習をします。発表会に向けてみなさんの意気込みを感じます。冬夢先生はいつも優しく丁寧に指導して下さいます。

初挑戦でも  
安心して  
レッスンに  
ご参加い  
ただけます！



### プレバレエクラス&キッズクラス 3歳～小2

新しいお友だちをむかえてみんな元気よくレッスンしています！発表会の踊りの練習をとてはりきっています。まずはしっかり立つことと足の伸ばし方を教えています。



スキップは「にこにこ笑顔(\*^^\*)」をお願いします！

### ジュニア A クラス 中学生

長く続けてきているお姉さんたち。自己流になったりそれぞれの弱点克服のためにがんばっています。お勉強も大変な時期ですがバレエもぐんぐん伸びる時期なので、うまく両立していけるよう見守り応援していきたいと思います。

年下の子はお姉さんの踊りや  
取り組む姿勢をみています。  
発表会で接する時間が増える  
とき。みんなの踊りや人柄を見  
せる機会です！大人の階段を  
のぼっているみなさんが後輩にしてあげられること。考えてみましょう。



### ★ポアントクラス 5年生以上

トウシューズをはいてのレッスン。バーからセンターまで。

新5年生もトウシューズデビュー♪  
ずっと週2回の基礎レッスンをがんばって  
きたおかげでスムーズにポアントで立つ  
ことができました！これからたくさん踊れ  
ようになるには少しずつ量を増やしま  
しながら練習を続けていきましょう。



### ★ヴァリエーションクラス 1年生以上

コンクールや発表会の曲などソロの指導  
いまは発表会にむけてソロの練習です。普段のレッスン時では細かく  
練習できないところを一人ずつ重点的に練習しています。

踊ってみたい曲がある人はご相談ください♪