

## 大人のバレエストレッチ体操教室募集要項

### 1. 大人のバレエストレッチ体操の目的

大人になってからバレエを始められる方の教室です。ラジオ体操で体を温め、無理なくゆっくりストレッチをして姿勢美人を目指します。運動不足を解消したい方には、ストレッチ後のバレエ基礎レッスンでシェイプアッププログラムを行います。30～60代の方までそれぞれのレベルに合ったレッスンで、楽しく健康で美しい身体になりましょう。

### 2. 事業計画概要

- 4月～3月 大人のバレエストレッチ体操教室（A・B）
- ・一時保育可（満1歳～未就園児・6～12名）
  - ・ティータイム交流会（年3～4回）

### 3. 教室内容

- 開催日時 毎週火曜（2016年4月より）
- 開催時間 着替えて5分前までに集合（9：30開場）
  - A 9：45～10：45 バレエストレッチ&姿勢レッスン
  - B 10：50～11：20 レベルアップバレエ基礎レッスン

※どちらも初心者レベルですが、Aの応用をBで行いますので、Bのみの受講はできません。

- (1) 会場 入新井集会室（大田区大森北 1-10-14 Luz 大森4階）
- (2) 対象 バレエ初心者の女性、肩こり・腰痛・冷え性を解消したい方  
姿勢を美しくしたい方、無理なくストレッチをしたい方
- (3) 講師 ニイアヤコ  
新居彩子  
英国ロイヤルアカデミーオブダンス上級資格(A.R.A.D.)  
早稲田大学卒、中学・高校一種理科教員免許、経営管理修士  
日本スポーツ文化創造協議会、(株)The Graces B代表取締役
- (4) 定員 20名（定員になり次第締め切らせて頂きます）
- (5) 内容 A ラジオ体操・バレエストレッチ・姿勢レッスン  
B バレエ基礎レッスン・ヴァリエーション
- (6) 持ち物 動きやすい服装、バレエシューズまたは厚手の靴下  
タオル、水分補給用飲料
- (7) その他 「別紙 規約」を参照

#### 4. 募集要項

- (1) 入会金 3,240 円税込 (初年度入会金/2 年目以降年会費)
- (2) 受講料 参加した時だけ支払う都度払い制  
Aのみ バレエストレッチ&姿勢レッスン 1回 1,080 円税込  
A+B ストレッチ&姿勢+基礎レッスン 1回 1,620 円税込
- (3) 募集対象 バレエ初心者の女性 先着 20 名
- (4) 用具代 ウェア・シューズ等は自己負担
- (5) 保育 満1歳～未就園児のお子様が6～12名いる場合に利用可能。  
担当者=NPO 法人ネットワーク Bear  
9:40～11:40 お預り・遊び・おやつ・読み聞かせ・帰りの会  
保育料 子ども1名につき1回 1,620 円税込
- (6) 申込み 入会申込書を下記まで FAX か原紙郵送か担当者に手渡し  
保育希望者は問い合わせの上、保育担当に直接申し込み

#### 5. 注意事項

- ・教室規約等を遵守し、スタッフの指示に必ず従って下さい。大人のバレエストレッチ体操教室に関する連絡は、[ballet@jspocc.com](mailto:ballet@jspocc.com) で受発信いたします。
- ・現在治療中または既往症のある方は、必ず医師にご相談の上、ご参加下さい。
- ・駐輪、駐車に伴うトラブルや事故に関しては責任を負いかねます。
- ・教室開催時に気象警報が発令されている場合、教室を中止することがあります。また、開催当日中に震度5強以上の地震が発生した場合は、教室を中止します。事前にご連絡できないことがありますので、ホームページや災害掲示板をご確認下さい。
- ・会員資格は1年度単位(4月～翌3月)です。保険はクラブで一括加入します。
- ・年度途中で退会されても既納入会金は返還いたしません。
- ・会費・受講料の徴収方法は、参加当日現金払いです。
- ・レッスンの体験、見学は随時受け付けております。

#### 6. お問合せ先

NPO 法人ピポットフット 理事長 桑田健秀

〒143-0027 大田区中馬込 1-1-17-504 TEL/FAX : 03-3776-5113

ホームページ : <http://p-foot.jp>

事業担当者 日本スポーツ文化創造協議会 副理事長 新居彩子

TEL : 03-6912-6813 FAX : 03-6912-6821 メール : [ballet@jspocc.com](mailto:ballet@jspocc.com)

保育担当者 NPO 法人ネットワーク Bear 理事長 古澤里美

TEL/FAX : 03-3773-0881 メール : [networkbear@ab.auone-net.jp](mailto:networkbear@ab.auone-net.jp)