



#7 ワークショップ



受講者募集

初めての方、
ブランクのある方も大歓迎！！

初めての大人バレエ



昔憧れたクラシックバレエ、体験してみませんか？

全く初めてでも大丈夫！！簡単なストレッチから始まり、バレエのやさしい動きを丁寧に説明します。

音楽を聴きながらリラックスして正しい姿勢や呼吸を学ぶことができます。今回のレッスンで習得したストレッチをご自宅で行うことで、ケガ防止やスタイルの維持に役立ちます！以前習っていたけど、久しぶりにやってみたい！という方も大歓迎です。

2023年 9月 21日 (木)

① 開場 10:30 開始 11:00

② 開場 13:30 開始 14:00

受講料：1,000円 (各回定員 15名)

※休憩なしの約1時間10分の内容です

※①、②とも内容は同じです

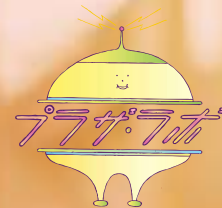
場所：横浜市瀬谷区民文化センターあじさいプラザ 4階 音楽多目的室

対象：成人男女 (18歳以上) バレエ未経験者、初心者、またはブランクのある方

受付開始

8月11日 (金・祝) 10:00～窓口、受講申込フォーム

14:00～電話受付開始



受講申込フォーム QRコード



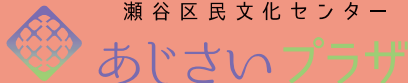
講師：佐々木紀子先生

プロフィール

Studio Zimmer 主宰、バレエ・コンテンポラリーダンス・ヨガ講師。大学卒業後、庄司裕、二見一幸に師事。カレイドスコープ公演出演、様々なアーティストとの共演をする他、Project N を立ち上げ創作活動を行っている。初心者にも楽しく分かりやすい指導を心がけ、踊る楽しさを共有していきます。

主催・お問合せ

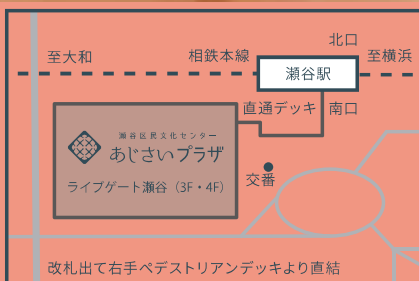
瀬谷区民文化センター



指定管理者 神奈川共立・ハリマビシステム共同事業体

〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷 4-4-10 ライブゲート瀬谷

TEL 045-301-3500 (9:00～21:00 休館日を除く)



相鉄本線「瀬谷」駅より徒歩1分

改札出て右手すぐのペDESTリアンデッキより直通

※ライブゲート瀬谷の駐車場は有料です。駐車台数には限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

HP



Instagram



公式LINE

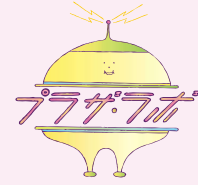


Twitter



インフォメーション

1. 募集期間 8月11日（金・祝）10：00より定員になり次第締切
2. 定員 ①②共に15名（先着順）
3. 受講料 1,000円
※受講料は事前にお支払いいただきます。
※お支払い後のキャンセル・当日の欠席については返金致しかねます。
4. 会場 横浜市瀬谷区民文化センターあじさいプラザ 4階 音楽多目的室
5. 申込方法
 - ①窓口でのお申込み……8月11日（金・祝）10：00より受付開始
 受講申込フォームに必要事項をご記入の上、受講料と共にあじさいプラザ受付窓口までご持参ください。
 - ②電話でのお申込み……8月11日（金・祝）14：00より受付開始
 お申し込み後、1週間以内に受付窓口にて受講料をお支払いください。
 TEL 横浜市瀬谷区民文化センターあじさいプラザ 045-301-3500（休館日を除き9：00～21：00）
 - ③ウェブでのお申込み……8月11日（金・祝）10：00より受付開始
 表面記載のQRコードもしくはあじさいプラザホームページよりお申込みください。
 お申込み後、3営業日以内に確定メールをお送りいたします。当館からの確定メール受信後、1週間以内に受付窓口にて受講料をお支払いください。
※確定メールが届かない場合、お手数ですがあじさいプラザまでお電話を下さいますようお願いいたします。
6. 持ち物
 - ・動きやすい服装（TシャツにジャージでOK、バレエウェアももちろんOKです）
 - ・バレエシューズをお持ちの方はバレエシューズ、ない場合は履き替え用の靴下
 - ・タオル（フェイスタオルのような大き目のもの。フロアに敷く場合がございます）
 - ・飲み物（多目的室内ではお飲みいただけませんので、楽屋などでお飲みください）
7. 注意事項
 - ・着替えは楽屋で可能ですが、場所が限られるため譲り合ってのご利用となります。貴重品はロッカーにお預けいただく等ご自身で管理ください。
 - ・不可抗力による開催中止の場合を除き、ご入金後の払い戻しはできません。



受講申込フォーム

		受付日	受付者	受付番号	入金確認
(ふりがな) 参加者 氏名		〒			
住所					
電話		メール			
参加する回 <small>※○をつけてください</small>	① 11：00～12：10 ② 14：00～15：10	今までの 運動経験			

※ご記入いただいた情報は個人情報保護法に基づき、適切に管理いたします。

受講者アンケート

ご記入いただいた情報は当日の内容の参考とさせていただきます。よろしければご回答お願いいたします。

性別	性別			年齢	年齢				
	男性	女性	未回答		10代	20代	30代	40代	50代

講師へのご質問やご要望など ※全てのご質問・ご要望にはおこたえできません。

このイベントをどこでお知りになりましたか？

【広報紙】

広報よこはま タウンニュース その他（ ）

【ウェブ】

あじさいプラザ HP あじさいプラザ SNS その他（ ）

【チラシやポスター】

あじさいプラザ館内・窓口 DM 地域の掲示板・回覧板 瀬谷区内の商店・施設
 横浜市内の商店・施設（ ）市 相鉄線駅構内（ ）駅

【その他】

講師のご紹介 知人のご紹介 リピーター様