



# バレエプログラム

## 椎屋先生、齋藤先生

### ○内容

- ・ZOOMによる40分の「バレエプログラム」。先生2名で対応します。
- ・体全身をつかった動き、バレエの動き、そしてショーレッスン(音楽に合わせた発表)、ストレッチという流れで行います。

### ○スケジュール

学年分けはありません。お好きなコマを選んでご参加ください。

月	火	水	木	金
18	19	20 14:00-14:40 15:00-15:40	21	22
25	26	27 14:00-14:40 15:00-15:40	28	29

### ○料金(5月分)

税抜 2,000 円/コマ

### ○実施方法

- ・運動しやすい格好に着替えておく。  
※少し広めの場所をお選びください。
- ・ZOOMのURLを入力し、ミーティングルームに入室する。  
※なるべく全身が映るよう工夫をお願いします。
- ・先生と対話、先生の動きに沿ってレッスンを進めていきます。

### ○準備物

- ・パソコン、ipad、携帯電話などのオンライン環境
- ・ZOOMのURL、パスワード(前日までにアフタースクールからご連絡いたします)
- ・動きやすい格好(レオタードがあれば着替えておいてください)
- ・お水、お茶など

### ○保護者の皆様へ

- ・先生からお子様の全身が見えるよう、カメラの調整をお願いいたします。必ずしもパソコンや携帯電話を持っている必要はありません。全身が映れば固定していても問題ありません。
- ・途中水分補給が入ります。飲み物をご用意ください。