

すみれクラス

## お知らせ

すみれクラスは会員数の増加に伴いまして、  
充実したレッスン内容を確保するため  
新規の方のご見学及び入所を  
しばらく停止させていただいております。

せっかくすみれクラスに興味をお持ち下さったのに  
ご期待に沿えず、まことに申し訳ありません。  
また、どうぞよろしくお願いいたします。



朝のあふれる光の中で  
体を動かしてみませんか



クラシックバレエの曲にのって  
気分はバレリーナ

バレエの動きをもとにしたかんたんな運動を、  
日ごろあまり体を動かしていない方にもしていただきたいという、  
レディのためのクラスです。

基本的なバーレッスンやフロアーでのゆっくりしたストレッチのほか、  
バレエの作品の中からやさしくアレンジした曲も少しずつ踊っていきます。  
バレエは優雅な動きに見えますが、全身をバランスよく使った有酸素運動です。  
レッスンの後、体はもちろん心もリラックスされることを実感されると

## すみれクラス

思います。

**ス**トレッチの時間を充分にとつてありますので体の柔軟性を高め、日常生活における思いがけないケガの防止にも役立ちます。ふだん運動をしていない方、体のかたい方にも、無理なく出来るよう考えられておりますので、不安なくお始めいただけます。

**本**格的にバレエのレッスンを受けなくなった場合は、入所金がバレエクラスと共通ですので、いつでもお始めになることが出来ます。(月謝は別になります。)

[バレエクラスの案内はこちら。](#)

- レッスン日** 月曜日(月4回)／金曜日(月4回)  
Am 11:00 ~ Pm 12:25  
(スタジオはレッスン30分前に開きます。)  
[レッスン日カレンダーはこちら](#) [時間割はこちら。](#)
- 指導** [安田朱美](#)
- レッスン料** 入所金 11000円 月謝 5500円 ~  
[レッスン料のご案内はこちら。](#)
- 服装** 体の動かしやすいものであれば、どのようなスタイルでもかまいません。
- シューズ** バレエシューズ(ピンク又は白のもの)を使用します。  
(安田バレエ教室でもお求めいただけます。2000円程度。)  
シューズお求めの場合はレッスン開始時間より少し早めにおこし下さい。
- スタジオ** 鶴沼運動公園より徒歩3分  
辻堂小学校より徒歩5分  
[地図はこちら](#) [スタジオの写真](#)
- 〒251-0045  
神奈川県 藤沢市 辻堂 東海岸 2-7-17
- MAIL [yasuda55@nifty.com](mailto:yasuda55@nifty.com)
- TEL 0466(34)4594
- FAX 0466(34)4594

すみれクラス

手足を伸ばす気持ち良さを  
忘れていませんか

お花に水をやるように  
あなたの体にも運動を

レッスン日と時間をご確認のうえ一度見学にお越し下さい。  
お待ちしております。

[レッスン日カレンダーはこちら](#) [時間割はこちら。](#)  
[印刷用ページはこちら](#)