



**2016年4月29日&30日**

**MANABIYA イーアス札幌校**

〒003-0003 北海道札幌市白石区東札幌3条1丁目1

DLS もついに北国に参ります！2日間、計8クラスのインテンシブトレーニングで、総合的にテクニック強化を図ります。

解剖学的アプローチで行われるバレエレッスンでは、安全にそして基本に忠実に踊るための技術を、1時間15分のポイントクラスではいつもは見逃してしまうポイントの「レッスン」を海外バレエ学校専属セラピスト兼トレーナー、そしてDLS代表の佐藤愛と共に行います。

ダンサーの動作分析のプロ、森脇トレーナーのクラスでは普段のレッスンでは重視されないテクニック強化のためのエクササイズ、そして正しく、効果的なストレッチを勉強していきます。

\*教師のための体作りセミナーもできました！詳細は下記をご覧ください。

## スケジュール

### グループ1 プロを目指す若手ダンサー（14歳以上のダンサー/定員約20人）

9:30-11:15 クラシックバレエクラス

11:30-12:15 エクササイズクラス

12:45-2:00 ポワントクラス

2:30-3:15 ストレッチクラス

\* ポワント歴が短い場合、こちらで危険性を判断した場合は、ポワントクラスをフラットシューズで受講していただくことがあります。

\* \* 12:15-12:45 までがお昼休みとなります。お昼ごはんを持参してください（冷蔵庫などはありません。ご注意ください）

### グループ2 教師のための体作りセミナー（バレエ教師・アシスタント専用/定員約20人）

11:30-1:15 クラシックバレエクラス

1:45-2:30 エクササイズクラス

2:45-4:00 ポワントテクニッククラス

4:15-5:00 ストレッチクラス

このような教師にお勧めなクラスです。

- 指導・アシスタントをしていますが、自分でもまだ踊っています。でも忙しく手自分のレッスンがついついおろそかに・・・
- 解剖学的なレッスンを指導したいと思っています。でも自分自身がお手本を見せられません・・・
- 留学経験がない私ですが、生徒にバレエ留学をさせてあげたいと思っています。留学とまではいきませんが、模擬体験ができれば説明しやすいと思うのですが・・・

この前、自分のために一生懸命レッスンしたのはいつでしょうか？

指導される側の気持ちを感じるのはもちろん、体が資本のお仕事のためにもこの春、汗を書いてしましましょう！

\*\*\* 1時15分から1時45分までがお昼休みとなります。お昼ごはんを持参してください（冷蔵庫などはありません。ご注意ください）

\*\*\*\* 大人バレリーナさん対象のセミナーではございません。ごめんなさい。大人バレリーナさんは名古屋セミナー、もしくは東京のボディコンディショニングセミナーをお勧めいたします。

## 講師紹介



**佐藤 愛** : クラシックバレエ、ポワントクラス担当

6歳よりバレエを始め The Australian Conservatoire of Ballet 卒業。怪我のためバレエを断念した経験から Victoria University にて本格的に解剖学、理学マッサージを学ぶ。ピラティスや教育資格取得、ACB バレエシラバスを終了し、現在は ACB 専属セラピストの他、Cert. IV, Diploma, Advanced Diploma コースの解剖学とフィットネスの講師を担当。その合間を縫って豪州と日本各地でバレエダンサー

や各種パフォーマー等の治療や教育を行っている。ダンサーの為の情報サイト、Dancer's Life Support.Com 創立者。



**森脇俊文** : エクササイズ、ストレッチクラス担当

新琴似中央整骨院 CTO（最高技術責任者）医療とトレーニングの融合した施設「新琴似中央整骨院」を拠点とし、国内外で活動するバレエダンサーやフィギュアスケーターのパーソナルトレーニングを中心にダンサー対象のセミナー開催を全国で行なっている。人気ブログ「札幌の悩めるバレエ・フィギュアスケート・ダンサーの情報箱」著者 JCCA マスタートレーナー・A 級講師 / 健康運動

指導士 CID ユネスコ国際ダンスカウンスル会員

## 参加費

3万5千円（含まれるもの： 2日間、計8クラスのレッスン費）

\*2日間すべてのクラス受講ができる方の申し込みをお願いいたします。

## レッスン見学費

一人当たり 1000 円/日

\*参加者のご両親、先生は無料で見学いただけます

## 質問会

**4月30日 午後5時—5時半**

佐藤愛が皆様の質問にお答えします。今回のセミナー内容の質問から、解剖学、ケガの話や留学についてなど、バレエ教師の悩みを話し合っていきませんか？

ダンサーのご両親もご参加いただけます。バレエダンサーという特殊な職業について海外バレエ学校専属セラピストに質問がありましたら是非この時間をご利用下さい。

質問会参加費一人当たり 500 円

\*北海道セミナー参加者（グループ1 & 2）、レッスン見学費をお支払いいただ方は無料でご参加いただけます。

参加費は当日受付にてお支払いください。

北海道セミナーについての質問は [hello@dancerslifesupport.com](mailto:hello@dancerslifesupport.com) にメールをくださいね。

その際、題名を「北海道セミナー」と記載していただけると、早くお返事をする事ができます。

