

心と身体を 温める大人の エレガンスバレエ



日時

10/29 (木) 13:30~15:30



内容

やさしいエクササイズで身体をほぐし、バレエの基本となるバーレッスンやセンターレッスンを楽しめます。優雅なワルツステップや白鳥のアームスにも挑戦。初心者の方も安心して参加でき、美しい姿勢やしなやかな動きを身につけながら、心も身体も温まる優雅な時間を過ごせる講座です。

会場

MIHO BALLET SCHOOL
渋谷区西原3-17-8-1F
代々木上原駅北口1より徒歩1分



応募方法

裏面のQRコード、もしくは往復ハガキからご応募ください。

講師：阿久津 美歩 (旧姓:中尾) /MIHO BALLET SCHOOL代表



■プロフィール

4歳より奥村良子氏に師事し、16歳からA.M. Studentsおよび橘バレエ学校で本格的にバレエを学ぶ。在学中は 牧阿佐美、三谷恭三、ゆうきみほ、豊川美恵子 各氏に師事し、幅広い指導を受ける。平成元年、橘バレエ学校卒業。18歳より 牧阿佐美バレエ団の全公演に出演。ロシア公演では マリンスキー劇場、ダンチェンコ劇場 にて踊るなど、国内外で舞台経験を重ねる。その後橘バレエ学校で子どもたちの指導に携わり、結婚・出産を機に MIHO BALLET SCHOOL にて指導を継続。2011年、橘バレエ学校教師課程修了。現在も幅広い年代に向けて、バレエの魅力と基礎を丁寧に伝える指導を行っている。

令和8年度 渋谷ハチコウ大学クラブ活動 特別講座 心と身体を温める大人のエLEGANスバレエ

対象 区内在住で60歳以上の人（令和9年3月31日時点）
定員 16名（抽選）
申込方法 ①往復はがき または ②WEB応募フォームから
申込締切 令和8年 9月 25日（金）必着
会場 MIHO BALLET SCHOOL
渋谷区西原3-17-8-1F
代々木上原駅北口1より徒歩1分
費用 無料
持ち物 靴下（厚手）、バスタオル、蓋つきのお飲み物
服装 動きやすい服装
問合せ 渋谷ハチコウ大学クラブ事務局
TEL 03-3464-5171（土日祝を除く9：00～17：00）

※お申込時に記載された内容は、個人情報の保護に関する法律に基づき、
本講座のみに使用し、使用後は破棄します。
※マスクの着用は任意となっております。

①往復ハガキでの申込

郵便往復はがき 85 1500031 往信 渋谷区桜丘町23-21 文化総合センター大和田2階 渋谷ハチコウ大学クラブ事務局	何も書かないでください	郵便往復はがき 85 □□□□□□ 返信 あなたの住所 あなたの名前 (1) 心と身体を温める 大人のエLEGANスバレエ (2) 氏名（ふりがな） (3) 郵便番号 (4) 住所 (5) 生年月日 (6) 年齢 (7) 電話番号
--	--------------------	--

②WEB応募フォームから申込



◀ 左記QRコードを読み込んで、応募フォームから
必要事項を入力の上、お申し込みください。

※抽選結果は、当落にかかわらずメールにて送信いたします。

シブカツHPから講座への申込み方法

- ① シブカツのメニューで「まなぶ」をクリック
- ② 「渋谷ハチコウ大学クラブ活動」をクリック
- ③ 募集中の講座が表示されます



シブカツ イベント・セミナー
イベントセミナー：
渋谷ハチコウ大学クラブ活動