

## New York Style Ballet Workout(NYSBW) インストラクター養成ワークショップ2024

ニューヨーク・スタイル・バレエ・ワークアウトはバレエの基礎トレーニングとフィットネスの要素を組み合わせ、年齢、経験に関わらずバレエの雰囲気を感じながら運動できるプログラムです。クラシックの音楽に合わせてリラックスして呼吸を整えながら、姿勢、バランス、持久力、筋力を高めます。現在、20代から80代の方まで幅広くご参加頂いているプログラムです。New York City Balletの開発したバレエ・ワークアウトのインストラクター資格が取得できるワークショップを5年ぶりに開講致します。

日時:2024年8月13日(火)、8月16日(金) 11:00~17:00

場所:studio24 東京都港区南青山2-4-14-B1F(地下鉄青山一丁目駅5番出口から3分)

<http://www.inagakiaa.com/access.html>

受講料:¥90,000(+消費税¥9,000)テキスト代、資格試験検定料を含みます

定員:8名(先着順)

受講条件:1、バレエの基本的なスキル 2、事前にクラスを1回以上受講

資格試験:ワークショップ後に、別途、筆記試験、実技試験(対面またはビデオ審査)

資格取得条件:1、資格試験合格

2、(社)日本バレエ・ワークアウト協会への入会(年会費:6,000円)

資格の更新:年1回、更新研修にご参加下さい(ハイブリッドで開講、オンデマンド対応)

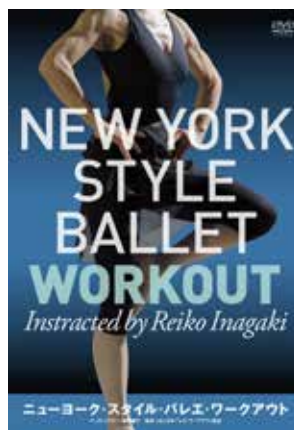
### WSアジェンダ(予定)

#### 1日目

- ・NYSBワークアウトの概要、構成、目的
- ・テクニッククラス(体験)
- ・適切なプレースメントと姿勢
- ・テクニッククラス各セクション、ブレイクダウン

#### 2日目

- ・ムーブメントクラス体験
- ・基本バレエ用語、ムーブメントクラス専門用語、基本フィットネス用語、バレエ解剖学
- ・良い先生になるには、指導のこつ、音楽
- ・ムーブメントクラスの概論、コンビネーションの説明
- ・「スターズアンドストライプス」を題材にムーブメントコンビネーション実習
- ・NYCBWの歴史、(社)日本バレエ・ワークアウト協会



### お申込、お問い合わせ

(社)日本バレエ・ワークアウト協会

東京都港区南青山2-4-14

<http://www.japanballetworkout.com>

[jbwa@inagakiaa.com](mailto:jbwa@inagakiaa.com)

03-3402-1589(留守番電話対応)

