



無料体験レッスン受付中！ 今ならキッズプレ・キッズバレエクラス 3か月間月謝無料です。

全クラス予約不要！
直接スタジオにおでかけください。

第2スタジオには遊具や玩具がいっぱい！

2歳半からのプレバレエ・キッズバレエ、英語でバレエレッスンを開講しています。
楽しみながらリズム感・柔軟性・敏捷性・集中力を養うことができ、注目の育脳！右脳を鍛えるのに最適です！！
広くて天井の高いスタジオで、楽しくのびのびレッスンしてみませんか？

月謝無料期間(3ヵ月)終了後、お子様がそれ以降も続けられるようでしたら、各クラスのお月謝で継続して受講していただけます。

●受講料1回払い●チケット制●お月謝会員など、お子様の受講に合わせて選んでいただけます。兄弟割引(お2人目半額)もありますので
お問合せください。人見知り・体調不良・お母様のご都合・場所に慣れる・習慣化する為など、色々考慮し**無料期間を3ヵ月**にしています。

リーズナブル！ 幼い頃から本物に触れ良い環境でバレエを習いましょう！

お子さま、ママパパ、中高年の方のためのクラス開講！

2歳半からのバレエ キッズプレバレエクラス

今なら、3ヵ月月謝無料！
見学もOKです。

初めてバレエを習うお子様のクラスです。音楽に合わせて体を動かす
楽しさを学びます。お母様と一緒に付き添いレッスンも可能です。
小学校のお受験にも役に立ちます。

◆レッスンスケジュール (火)(水)(木)(金) 16:30・(土) 14:15

◆受講料 6,000円/月(週1回)、9,000円/月(週2回)

(月の第5週目と祝日はお休みです)

男の子大歓迎！

男の子も女の子も楽しくレッスン キッズバレエクラス K1・K2

今なら、3ヵ月月謝無料！
見学もOKです。

小学校2年生ぐらいまでのK1クラスと、3年生以上のK2クラスがあります。
リズム感・柔軟性・敏捷性・集中力を養い、バレエのレッスンを通して
運動神経を向上させ、姿勢のよいお行儀のよい子にならしましょう。

◆レッスンスケジュール(裏面参照) (月の第5週目と祝日はお休みです)

◆受講料 受講の回数に応じて、1回払い・月謝会員かを選択。(裏面参照)

育児に家事・・・忙しい毎日でも忘れたくない自分磨き！ 子連れOKバレエクラス

産後の骨盤矯正にもとても良いレッスンです。お子様(未就学児)と一緒に
連れて来ていただき、目の届く場所で自己管理のもとでお願いします。

◆子連れで受講できるクラス (月の第5週目と祝日はお休みです)

(月)(金) 14:45のクラスで子連れでの受講ができます。

◆受講料 1回2,000円(入会金不要)

こんな方に
おすすめです！

- 子供がいても気兼ねなく、しっかりレッスンを受けたい。
- 敷居が高そうだけど気軽にバレエをしたい。
- 子連れで気軽に習い事がしたい。●産後の身体を引き締めたい！
- 育児や家事の疲れをリフレッシュしたい。
- 都合のよい時に予約なしで受講したい。

若さをキープ！

中高年のための健康づくり体操

筋肉の衰えから起こる・固い体・膝の痛み・腰痛・肩こり・浮腫・
こむらえり・低体温症・・・など
軽くストレッチや運動することにより筋肉や足腰を強化し、健康で
姿勢が良い身体をめざします。

◆レッスンスケジュール

(火) 14:00 約65分(月の第5週目と祝日はお休みです)

◆受講料 1回1,000円(入会金不要)

◆持ち物 服装:動きやすい服装、靴下ばきorバレエシューズなど
バスタオル・タオル・飲み物など

20分床でのストレッチ
20分バーを使っての運動(5分休憩)
20分センターでの運動 計65分

身体を動かしながら英語を学べる！ 英語でバレエレッスン

キレイな英語を身体で聴きながら踊りましょう。レッスンは英語とジェスチャー！
英語が全くわからなくても大丈夫ですよ。自然に英語が頭に入ってくる！
アメリカンな空間に浸って一緒に楽しくレッスンしましょう！

◆レッスンスケジュール (木)17:30 (土)15:15、16:35

(月の第5週目と祝日はお休みです) キッズⅠ・Ⅱ (幼稚園年中以上・小学生対象)

身体の使い方を学び“型”から解放されたダンス コンテンポラリークラス

バレエ未経験の方でも受講可能。バレレッスンはありません。
センターでゆっくり体を起こすことから始めます。

アップから短いコンビネーションなど、これと決まった流れはなく
必要と思ったものを組み合わせてトレーニングしていきます。

ピラティスやリンパの流れを感じながら受講者のレベルやニーズに沿った
クラスをします。

◆レッスンスケジュール (日) 14:30 (月1・2回)

◆受講料 MRBのクラス料金と同じ。チケット可

講師 玄 玲奈・堀川美和

体も脳も老化予防しましょう！ アンチエイジングバレエ

ピラティス&ヨガで体をほぐした後、バーを持ってバレエの簡単な動きを
しながら、脚・足・腰・腕などの筋肉を使い、センターでは音楽に合わせて、
日頃しない動きで脳を活性化！バレエをしてみたかっ
た方、運動不足解消、激しい
運動は苦手な方、音楽に合
わせて気持ち良く動いてみ
たい方お子様やお知り合い
がバレエをされていて興味
がおありな中高年の健康
づくり体操より、バレエに
近づきたい方・・・などなど

◆レッスンスケジュール

(金)13:30 約65分

(月の第5週目と祝日はお休みです)

◆受講料 1回1,000円

(入会金不要)

2面ガラス張りの広いスタジオです。

足への負担を少なくする柔らかい床材を使用。シャワー完備！



ミニストップ前、赤いのぼりアリ。地下鉄御堂筋線・中津駅徒歩2分。
阪急梅田駅から北へ7分、JR・大阪駅、地下鉄・梅田駅、ヨドバシカメラ
から北へ10分、阪急・中津駅から徒歩7分、近隣に駐車場あり
★徒歩7分に託児所(キッズファースト梅田茶屋町)あり。
自転車は、スタジオ入口から南側のビル正面入口より左側に
駐輪してください。
駐車場は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

MRB 松田敏子
リラクゼーションバレエ 大阪スタジオ

お気軽にお問合せください。☎06-6377-1507

〒531-0072 大阪市北区豊崎5-4-9 商業第2ビル1階

URL = <http://www.mrb-ballet.com/>

MRBのブログもご覧ください。 <http://ameblo.jp/mrb-ballet>

【大阪市塾代助成登録教室】

Check!



趣味で 美容に 大人の趣味のバレエ、未経験者・初心者歓迎、年齢は関係ありません。大人になってからでも大丈夫！

基礎体力の低下・姿勢が悪い・歩き方が悪い・リズム感がない・体が硬い・脚線美をつくりたい・やせたい・以前バレエを習っていたが稽古場に行きづらい・雰囲気になじめるか心配・トウシューズが履きたい・バレエを追求してみたい…まず週1回からはじめましょう。

元気のもとである壮快感を道しるべに、のびのびゆったり体を動かし、気持ちよく心と体をほぐしてください。呼吸を整え、体の隅々まで綺麗な血を巡らせましょう。バレエのレッスンで、柔軟でしなやかな心と体をつくることを意識すれば、自然と美しくなります。

月	火	水	木	金	土	日
11:00 CDE	11:00 CDE	11:00 CDE	11:00 CDE	11:00 CDE★	11:00 BCDE★	11:00 A BC
プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	12:30 CDE★
	14:00 中高年の 健康づくり体操			13:30 アンチエイジング バレエ	14:15 K	14:30 B (月1・2回)
14:45 A BC◎※	14:45 A BC◎	16:30 K	16:30 K	14:45 A BC◎※	15:15 K1 目	プライベート レッスン
プライベート レッスン	16:30 17:30 K K1 K2 ☆	17:30 K2 ☆	17:30 K1 目	16:30 17:30 K K1 K2 ☆	16:35 K2 ☆ 目	
19:00 BCDE	18:45 CDE	18:45 BCDE	18:45 CDE	18:45 パリエーションクラス 予約可	18:00 特別クラス生指導	講習会やイベント HPにてお知らせ
	20:00 A BC	20:00 A BC	20:00 A BC◎	19:10 A BC ◎ 大人だけのため		
					1クラス45分〜100分レッスン	

レベル・クラス目安 (自己判断)

①… 未経験者(床でのストレッチあり)
 A … 未経験者(床でのストレッチなし)
 B … 大人の趣味クラス初級
 C … 大人の趣味クラス経験6ヵ月以上
 D … 大人の趣味クラス中級、ジュニア
 E … 大人の趣味クラス上級、ジュニア
 ②… キッズプレクラス(2歳半から)
 K1… キッズクラス1(年中〜小学2年生ぐらい)
 K2… キッズクラス2(小学2年生〜小学6年生ぐらい)

◎… チャレンジトウシューズ(レッスン後30分) 500円
 ★… トウシューズ上級 ☆ …キッズトウシューズ
 B… コンテンポラリークラス バレエA〜Eレベル受講可
 ※… 子連れOKクラス(0歳〜未就学児のお子様連れでの受講可能)
 目… 英語でバレエレッスン

プライベートレッスン 完全予約制のマンツーマンのレッスンです。随時受付中

※A〜Eはレベルの目安です。
 ※祝祭日、第5週目は午前クラスのみのです。その他、担当講師や舞台前後のお休みはHPをご覧ください。
 ※トウシューズレッスンは都合によりなくなる場合があります。トウシューズレッスンだけの受講はできません。

U=ズナブルな受講料!
 例えば…
 受け放題フリーパス… 1レッスン当り 500円〜
 チケット …… 1レッスン当り 2,100円〜

大好評500円
 トウシューズレッスン!
 夢の舞台も安い費用で
 参加できます!
 ☆キッズは無料

クラス内容		(クラスは自由参加です。固定ではありません。)	
大人の趣味バレエ初級	ⒶABC	大人からはじめるバレエ。呼吸法も取入れ丁寧に指導、ストレッチにも重点。 特に平日は少人数制でとても丁寧に指導させていただきます。 年齢を気にせず、トライしてみてください。未経験者・初心者対象。 初めてのトウシューズクラス有り。リボンの結び方から説明します。	中・上級の方でも リハビリやトレーニング のために受講できます。 大人の趣味上級クラスが 難しいジュニアの方も 受講できます。
大人の趣味バレエ中級	D	初級より少しテンポの早いレッスンになります。初心者・経験1年以上対象。	
大人の趣味クラス 上級・ジュニア	E	センターでは跳躍・回転を含んだアンシェヌマンを組み、体の表現範囲を広げる事を可能にするクラス。 トウシューズを履くクラスもあり。(レッスン後希望者のみ残って受講)	
大好評 キッズプレクラス	Ⓚ	バレエ基礎を習う前のクラス。ストレッチ、音楽に合わせて体を動かす楽しさを教えます。 2歳半〜年中ぐらい。小学校のお受験にも役に立ちます。	英語のクラス あります
キッズクラス1	K1	リズム感・柔軟性・敏捷性・集中力をもたせるよう指導します。 K1: 年中〜小学2年生ぐらいまで。	
キッズクラス2	K2	ダンスや体操などの基礎としてバレエは重要です。 K2: 小学2年生〜6年生ぐらいまで。	
ヴァリエーションクラス	各自が希望するヴァリエーションを指導します。		
特別クラス ボーイズクラス キッズ特別クラス	国内外のコンクール参加・バレエ講師を希望する方のためのクラス。コンクール出場の為の指導を受けられます。 バレエ団やバレエ学校への推薦あり。国内外のバレエ団に在籍し経験を積んだ現役ダンサーが講師を勤め指導します。 バレエの基礎から難しいテクニックやパドゥッなどはもちろん、一般常識や挨拶など、将来バレエダンサーとして仕事をする 為に必要なことを、責任を持って指導します。出演する舞台本番などにも指導に向きます。		
個人・グルーブレッスン	スタジオの空いている時間に講師と相談。		
その他	特別講師のレッスン、パド・ドゥクラス、キャラクタークラス、ダンサーの為の講座など。		



見学・受講に予約の必要はありません。直接スタジオにいらして下さい。詳しくはお問合せ下さい。 *レッスン前後30分、第2スタジオでストレッチ・自習可能

受講料 **ビジター・体験** **1レッスン 2,800円** (初めての方でも入会金不要で受講することができます。)
(子連れOKクラス 1レッスン 2,000円、健康づくり体操、アンチエイジングバレエ 1レッスン 1,000円)

チケット受講	チケット会員制度 …新規2,500円・更新2,000円(有効期限内更新のみ)チケットは全て4ヶ月有効 1年間有効のチケット会員カードを発行しています。チケット購入時に提示して下さい。(本人のみ有効、再発行できません。)	
	非会員 10レッスンチケット 25,000円 (1レッスン 2,500円) 20レッスンチケット 47,000円 (1レッスン 2,350円) 30レッスンチケット 66,000円 (1レッスン 2,200円)	会員 10レッスンチケット 24,100円 (1レッスン 2,410円) 20レッスンチケット 45,000円 (1レッスン 2,250円) 30レッスンチケット 63,000円 (1レッスン 2,100円)
	トウシューズクラス受講料 ◎ ……500円 ☆…キッズ無料 受け放題フリーパスの方は無料	

受講料は、チケット会員・月謝会員など、受講される方のスタイルに合わせてお選びいただけます。
後援会費、設備費、講師へのお礼等
受講料以外の費用は必要ありません。
安心して自分のペースでレッスンしていただけます。

キッズ特別クラス生
受け放題フリー20,000円 (すべて受講可)
プライベート/ヴァリエーション
30分単位 チケット可 ビジター 2,800円 月謝会員 2,300円
特別クラス (ジュニア以上)
35,000円 (すべて受講可)

体験レッスン3ヶ月間月謝無料です。
スタート時に3,000円を入会予約金として頂戴します。そのまま入会される場合は入会金とします。返金不可。(月始め以外からのスタートは1レッスン受講×回数として計算。)

講習会、個人・グルーブレッスン
お問い合わせ下さい。
公演・発表会をそれぞれ年に1回開催。
公演はオーディション、発表会は全員参加です。日程はHPをご覧ください。

月謝会員	入会金 10,000円 1レッスン 2,300円 週2回 18,000円(1レッスン 2,250円) 週3回 24,000円(1レッスン 2,050円) 週4回 29,600円(1レッスン 1,850円) 受け放題フリーパス 35,000円(1レッスン 500円以下)	例えば、月謝・週3回の場合 週3クラスまで都合の良いクラスを受講出来ます。それは固定ではなく毎週変更可能です。 3回に満たない週の場合でも次週に持ち越しは出来ません。 (毎月1日を1週間の始まりとします。) ※月謝からチケットに変更の場合、会員権利は無効になります。 ※受け放題フリーパスは全クラス受講出来ます。兄弟・親子は2人目から半額。 ※月謝の方でお休みされる月は3,000円お納め頂きます。(プレ・キッズは1,000円) ※月謝の方で予定より多く受講する場合は1レッスン2,300円で受講出来ます。 ※月謝は前月末までにお支払下さい。それを過ぎますと延滞料金が必要です。(連絡ありの場合は考慮します) ※月謝の週を減らす場合、事務手数料として1,000円いただきます。月謝の変更手続は前月にして下さい。 ※当月に入った場合、受付出来ませんのでご注意ください。 ※退会は前月20日までに申し出ください。 ※いかなる理由があっても一度納められた入会金・月謝・レッスンチケットの返金は致しません。 ※キッズプレ・キッズ・ジュニアで、月謝で受講される場合、他のバリエーションとかけ持ちはお断りさせていただきます。 ※他の生徒さんに迷惑のかかるような方は出入り禁止にさせていただきます。
	おすすめ!とんでもお得です	
	ご自分の月謝より多く受講される場合は、礼を返さず、1レッスン2,300円をお支払い下さい。 毎月第5週目は 週1回の方 1レッスン 1,000円 週2回の方 1レッスン 1,000円 週3回の方 1レッスン 無料 週4回の方 2レッスン 無料 フリーパスで受講の方 無料	

キッズ・キッズプレ月謝会員	
入会金3,000円 初めの3ヶ月は月謝無料 週1回 キッズプレ ⇨6,000円 週2回 キッズプレ ⇨9,000円 キッズI ⇨8,000円 キッズI ⇨11,000円 キッズII ⇨10,000円 キッズII ⇨13,000円 週3回 キッズプレ ⇨12,000円 キッズI ⇨14,000円 1レッスン受講 プレ⇨2,000円 キッズII ⇨17,000円 キッズI・II⇨2,500円 トウシューズを履く場合は月謝は週2回以上 キッズIIで松田のクラスを受講する場合はご相談ください。	

イベント等の都合によりレッスンスケジュールが変更・休講になる場合がございます。事前にHPでご確認ください。(表示の金額は税抜きです。別途消費税をいただきます。)

講師			
漆原宏樹 漆原宏樹バレエスタジオ主宰 (社)日本バレエ協会常務理事 全日本舞踊連合理事	玄 玲奈 (フリー) ユー・グラントオペラ劇場 BASIピラティス資格	花瀬由佳 ポリショイバレエ学校留学 ルー・マニア国立ヤシオペラバレエ団 全日/バレエコンクールin Nagoya シニア第1位	大野絵里奈 ジャパングランプリ 第1位 小坂祥美 Body Element System Japan マットワークピラティス認定講師
梶原将仁 (無所属) 全国舞踊コンクール第1位・文部大臣奨励賞	久保茉莉恵 牧阿佐美バレエ団 大阪Prixコンクールスカラシップ賞 全国舞踊コンクール第1位・文部大臣奨励賞	津田佳穂里 元法友井バレエ団 日本バレエ協会正会員	松田敏子 MRB主宰 全国舞踊コンクール第1位・文部大臣奨励賞 全国舞踊コンクール指導者大賞 日本バレエ協会関西支部役員 JBC審査員
恵谷 彰 (赤松 優バレエ学園) 全国舞踊コンクール第1位・文部大臣奨励賞 こうべ全国洋舞コンクール第1位 宝塚音楽学校バレエ講師	堀川美和 元香港バレエ シンガポールダンスシアター Sensational Ballet Dance Competition主宰	濱野 樹里 元法友井バレエ団 バレエリトミック・チャイルドコーチング資格	原 和代 神戸学院大学人文学部文化芸術コース非常勤講師 高倉ひろか



現役の講師が正しく解りやすくバレエを指導します。