



札幌芸術の森 バレエセミナー2019 Sapporo Art Park Ballet Seminar

一般向け講座 & レッスン見学のご案内

2019年 8/1(木)～4(日)、8/6(火)～9(金)

札幌芸術の森バレエセミナーでは、一般の方もご参加いただける講座を開講します。1回から参加できる講座もあります。また、セミナー期間中はパリ・オペラ座の元エトワールをはじめとする講師のレッスン見学も可能です。皆様のご参加をお待ちしています。

座学「“まだ変われる” 心と身体を解放して踊る喜び」

ジャイロキネシス®の日本での普及の第一人者であり、国内外でプリマバレリーナとして活躍された宮内真理子さんを講師に迎え座学を行います。解剖学（骨や関節の仕組み）を交え、身体（触覚）を通して、効率良く踊るための考え方、動きを学ぶことのできる貴重なチャンスです。（先着順、定員・50名）

受付終了

日時：8月5日（月）13:00～

料金：3,000円

会場：札幌市民交流プラザ SCARTS（スカーツ）スタジオ
（札幌市中央区北1条西1丁目）

札幌市営地下鉄大通駅から徒歩約2分



講師：宮内真理子（みやうち まりこ）

1989年プリ・ド・ローザンヌ賞受賞。バーミンガムロイヤルバレエ、コロラドバレエ、レニングラードロードバレエ、新国立劇場バレエ等在籍、主演・客演。2011年自身のスタジオMMKを設立。GYROKINESIS®認定マスタートレーナーとして指導者の育成及び、ダンサーのためのコンディショニング指導にあたる。

GYROKINESIS® is registered trademarks of Gyrotonic Sales Inc and are used with their permission.

一般向けジャイロキネシス



ジャイロキネシス®は「ダンサーのためのヨガ」として生まれ、ロイヤルバレエ団他世界のバレエ団で注目されているエクササイズです。円や螺旋を描く動きと独自の呼吸法で効率良く感覚を目覚めさせます。ダンサーのメンテナンスや体幹づくり、肩コリや腰痛の改善、ストレス解消にも効果が期待できるこのエクササイズを、日本における第一人者であり元プリマバレリーナの宮内真理子が指導します。

日時：8月1日(木)、3日(土)、6日(火)、8日(木)

14:00～15:10（予定）

料金：1回4,000円（4回セット受講で14,000円）

会場：札幌芸術の森 アートホール

受付中

～札幌芸術の森バレエセミナー レッソンの見学について～

バレエセミナーの各講師のレッスンの様子を見学することができます。

当日直接会場へお越し下さい。

日時：8月1日(木)～4日(日)、8月6日(火)～9日(金)

会場：札幌芸術の森アートホール（アリーナ、大練習室）

■料金：大人1日券/2,000円 4日通し券/6,000円

小中学生1日券/1,000円 4日通し券/3,000円

■講師：ジョゼ・マルティネス（スペイン国立ダンスカンパニー芸術監督、パリ・オペラ座元エトワール）

アニエス・ルテステュ（パリ・オペラ座元エトワール）

井関佐和子（Noism副芸術監督）他

■レッスンスケジュールは7月中旬頃ホームページに掲載いたします。

(<http://geimoriballet.jp/>)

●お申込み方法

【ジャイロキネシス・座学】裏面の申込用紙に必要事項を記載し、バレエセミナー事務局まで郵送、FAX、Eメールにてお申込みください。

【座学のみ】バレエセミナー事務局までお電話にてお申込ください。

【見学】当日直接受付までお越しください。（事前予約不要）

●ご用意いただくもの

各レッスンのご用意いただくものについては、ホームページをご覧ください。事務局までお問い合わせください。

●札幌芸術の森へのアクセス

■住所：札幌市南区芸術の森2丁目75

【地下鉄・バス】地下鉄南北線 真駒内駅の中央バス2番乗り場から「空沼線・滝野線」に乗車、「芸術の森入口」または「芸術の森センター」下車。バス乗車時間約15分間。 ※アートホールには「芸術の森センター」が最寄です

【車】駐車場/普通車500円（1車両1回）、回数券6枚つづり1,000円