



2022 特別講習会  
3/29~3/31

海外で学んだスキルを  
ぜひ後輩に伝えたい。

東京バレエ劇場では、好評につき、現在海外で活躍中の「窪田百花」さんのワークショップを開催します。今回のレッスン内容はフロアワークをベースに初級では基本的な床運動、上級ではアクロバットなフロアワーク、インプロビゼーション、コンタクトワークを行います。ヨーロッパで培った百花さんの技能を学べるワークショップを是非この機会にご受講ください。

クラシック、ダンスの経験5年以上、中学生以上の方を対象とさせていただきます。

日時：2022年3月29(火)~3/31(木) ※時間は下表

場所：東京バレエ劇場本校稽古場

費用：各クラス(東京バレエ劇場所属の方)2,000円(外部の方)2,500円

※連続での受講がおすすめですが単発の受講も受け付けております。

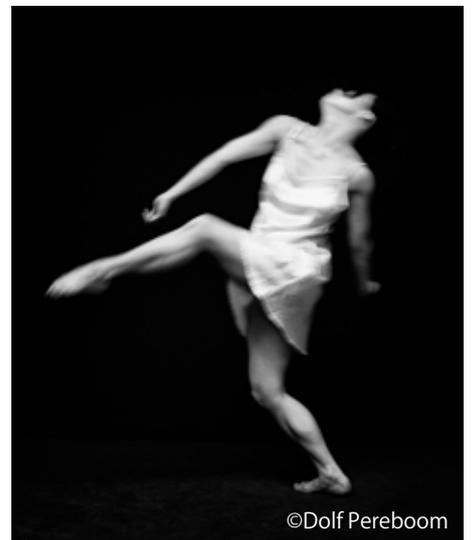
同時開催「梶原未由」の  
ピラティストレーニング  
4/1 10時~

4/1(金)連続受講は3,500円

3/29(火)	3/30(水)	3/31(木)	
10:30~12:00 コンテンポラリー初級	10:30~12:00 コンテンポラリー上級	10:30~12:00 コンテンポラリー上級	10:00~11:00 梶原未由ピラティス
			11:15~12:45 コンテンポラリー初級

窪田百花 プロフィール

東京都出身、6歳より東京バレエ劇場にてクラシックバレエを谷葉子、ジャンナ・ムラジャン、鈴木未央に師事。東京都立総合芸術高等学校舞台表現科コンテンポラリーダンスコース卒業。2015年よりフランス、カンヌロゼラハイタワーバレエアカデミーへ研修生として参加。研修後、アムステルダムを拠点にフリーランスダンサーとして活動中。2017-現在 Isabelle Beernaert Dance Company 所属。オランダ、ベルギー、ポルトガルなどで公演を行う。2019年 De Broadway Musical "ANASTASIA" に出演、オデット役を踊る。2022年 Compagnie Zahrbat Brahim Bouchelaghem "Usure" フランス公演に参加。



©Dolf Pereboom

※受講希望者は下記申込用紙にご記入のうえ、各教師または本校事務までお申し込みください。定員になり次第締め切りとなります。都合により開催できない日時がある場合があります。感染症予防のためご不便をかける場合はご了承ください。

FAX:03-3364-0242  
mail:ballet@100.jp

※ファックス、メールでのお申し込みの方には確認の連絡をさせていただきます。

主催：東京バレエ劇場

協賛：NPO 法人国際青少年舞台芸術振興会

「窪田百花」 ワークショップ参加申込書

申込日2022年 月 日

氏名 TEL. 才

研究所

教師(紹介者)

	3/29	3/30	3/31	4/1
コンテンポラリー講習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ピラティス
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※支部の方は教師の了解を受けお申し込みください。

合計金額

円

# 特別講習「梶原未由」の ピラティストレーニング 4/1 10時～

コンテンポラリー講習 11:15～

## レッスン内容

バレエだけでなく、ダンスの上達の鍵になるのは  
身体への気づきです！

自分の知らない自分の体に出逢いましょう！

## バレエが上手くなるピラティストレーニング

ピラティスを元に、バレエを始めとした様々なジャンルの  
ダンサーに必要な体幹や身体の感覚を鍛えるクラスです。

ピラティスのトレーニングを元に、ダンサーに大切な体の部位を感じながら動かしていきます。

初心者から上級者まで。

日時：2022年 4/1(金) 10:00～11:00

場所：東京バレエ劇場本校稽古場

費用：各クラス(東京バレエ劇場所属の方)2,000円(外部の方)2,500円

(中学生以上の受講となります)連続受講は3,500円

### 梶原未由 プロフィール

東京バレエ劇場附属八幡山バレエ研究所代表教師 4歳より東京バレエ劇場にてクラシックバレエを川島(榎本)誠之介、谷葉子、ジャンナ・ムラジャン・鈴木未央等に師事。日本女子体育大学舞踊学専攻卒業。ジャズダンス、モダンダンス、タップダンス、ストリートダンス、日本舞踊などオールラウンドにダンサーとして経験を積む。コンテンポラリーダンスカンパニー「輝く未来」「珍しいキノコ舞踊団」などのカンパニーメンバーとしてツアーなど数々の舞台作品やCM、MVなどの映像作品に出演。他、高野美和子、竹森徳芳の作品等出演。フリーダンサー、振付家として舞台、映像作品などで活動。シンガー、アーティスト、アイドルの振付やステージング指導、アシスタント等。2児の母。自身の出産育児経験から、マタニティの方と産後の方向けのバレエクラスなどを都内産婦人科等で開講。「ダンス保育園!!」にダンサーとして参加。日本各地で親子向けのダンスワークショップパフォーマンスに出演。ダイエットプロフェッショナルインストラクター。ダイエットボディコンディショニングクラスや、パーソナルでダイエット指導を行う。BESJ マットピラティスインストラクター。

※受講希望者は下記申込用紙にご記入のうえ、各教師または本校事務までお申し込みください。  
定員になり次第締め切りとなります。感染症予防のためご不便をかける場合はご了承ください。

主催：東京バレエ劇場 協賛：NPO 法人国際青少年舞台芸術振興会



© 椋尾詩

FAX:03-3364-0242  
mail:ballet@100.jp

※ファックス、メールでのお申し込みの方には  
確認の連絡をさせていただきます。

## 「梶原未由」ピラティストレーニング講習参加申込書

申込日 2022年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_ TEL. \_\_\_\_\_  
才 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 研究所  
教師(紹介者)

特別講習「梶原未由」の  
ピラティストレーニング

4/1 10時

11時15分(コンテンポラリー)



2クラスの連続受講は3,500円です。

※支部の方は教師の了解を受けお申し込みください。

合計金額

円