

## 《日程》

- ・毎週金曜日（スケジュール変更の際はお知らせ致します。）
- ・18：30～19：15（45分間）

## 《料金》

- ・1回 ¥1,500(連続10回受けると特典あり)
- ・親子での参加 1回 ¥2,000 (保護者¥1,200 お子様1人につき¥800)  
(小学生までのお子様対象)  
お子様の参加ですが、他の方のご迷惑にならない配慮ができることを条件と致します。

※月謝ではないので受けたい時に来て受けれます(^^)

## 《貸出し物・服装など》

- ・貸出し無料！ ヨガマット  
エクササイズバンド
- ・服装は動きやすいのが1番です！
- ・足元は靴下か裸足がいいと思います

## 《講師紹介》 佐藤麻弥

クラシックバレエの両親の元でなんとなくバレエを習い（笑）  
中学卒業後イギリスへ留学し3年学び、ちゃんと卒業！  
帰国後、熊川哲也K-バレエカンパニーに所属したくさん踊りました～発足初期だったため作品がDVDになり私も出演しっちゃっています（笑）  
退団後、結婚。なんとロシア人と国際結婚！2児の女の子を出産。産後太りはなかなか改善されませんでした…そりゃそうです、全く努力しないし動かなかったですからね（笑）

指導者として人生を変えたのは旦那との出会いでした！  
ロシアメソッドは解剖学から成り立っていて、全ての事が納得できる説明でした！なので、皆さんご存知のようにロシアのダンサーや選手達（体操・新体操・フィギア・シンクロなど）は健康的にキレイに筋肉がついていますよね～。

私は現役を引退し、出産を経験し母になり、体型が変わり、何もしなかったので身体も硬くなり、体の変化を経験しました！それからちょこちょこやり出して少しずつ体型が改善されていきました。それを少しでも皆さんと共有してメンタルも共に豊かにしていけたらと思いました！コロナ禍でコミュニケーションが減って、人との触れ合いも大切ということも感じました。対策しながら免疫力UPを心がけていきたいです！今ロシアとウクライナ問題がありますが、ウクライナ人の友人もおりますし、どこの国籍だからとかではなく人との関係を大切にしていきたいと思っています。

時間や曜日、その他ご要望などありましたらお声がけください(^^)

佐藤バレエHP  
<https://www.sato-ballet.com>

Instagram  
[sataballet\\_and\\_bodymaintenance](#)

