

美しく健康なカラダで、しなやかに人生を楽しむ

LITHE LIFE STUDIO



特別入会キャンペーン

ふじ野駅より
徒歩 **4** 分

8/5 (土)

8/19 (土)

体験レッスンを開催

体験レッスン

● 子どもバレエ体験会

500円

時間 15:30~16:00

対象者 幼稚園

時間 16:15~16:45

対象者 小学生

通常クラス 水曜日・金曜日
詳しくはホームページへ

内容 リズムに合わせて楽しく身体を動かしながら、バレエの基礎の動きを体験してみましょう。

先生からのメッセージ ダンスやスポーツなど様々な動きにも応用できる、基礎となる身体の使い方を、バレエの動きを通じて楽しく学びましょう♪



JULIA先生

● タヒチアンダンス

1,000円

時間 17:00~18:00

対象者 6歳以上(親子OK)

内容 身体を緩めてととのえてから、楽しく身体を動かします♪ タヒチアンダンスと身体の使い方が同時に身につきます♪

先生からのメッセージ 親子参加OK♪ モアナと伝説の海の音楽に合わせて楽しく身体を動かします! 身体を動かしながらコミュニケーションにも◎ ぜひ一度体験してみてください♪



HARU先生

● しなやかボディDance

1,000円

時間 18:15~19:30

対象者 女性

内容 まず身体を緩めてウォームアップ、基本の練習をした後に、振付に合わせて女性らしい動きが特徴のダンスを踊ります。

先生からのメッセージ ダンスが初めての人もOK!楽しく踊りながらシェイプアップしたい人や、自分の身体に自信が持てるようになりたい方も大歓迎です♪



JULIA先生

からだ美調律®

すべてのレッスンはからだ美調律®を取り入れたレッスンです

9月から第1・第3土曜日に

「タヒチアンダンス」と「しなやかボディDance」の定期レッスンをスタート

体験会予約は
こちらから



体験会当日入会なら

通常¥8,000のところ

入会金無料

世界基準のバレエ教育 + 発育・成長に合わせたプログラム

世界最大のバレエ教育機関 RAD(ロイヤルアカデミーオブダンス)に基づいたレッスン

LITHE LIFE STUDIO の育成方針

当スタジオが重視しているのは、あらゆるダンスやスポーツの基礎となる「スムーズに動ける身体づくり」です。自然とバレエが踊りやすくなる身体づくりをしながら、楽しく専門の動きをレッスンしていきます。

幼稚園・低学年

身体調整・リズム・イメージーション・表現力・バレエの基礎を、楽しく遊ぶように学びます。

成長期・高学年

アナトミー(人体構造学)に基づいた正しい身体の使い方、バレエを学び、美しい身体の動きを身につけます。

信頼できる教師・監修

- 世界最大のバレエ教育機関(RAD)認定講師
- カナダ人のヘレン先生が監修
- 基本的に英語でレッスン
(英語が分からなくてもOK)



Helen Price先生
(ヘレン・プライス)

Helen Price先生・・・カナダナショナルバレエスクール卒業。
カナダ政府より派遣留学生としてニューヨーク、ロンドン、アムステルダム各地にて技術を磨く。
レオン・フェルター・ダンス・カンパニー(ニューヨーク)、オンタリオ・バレエ・シアター(トロント)にてプロのバレリーナとして活躍する。
「フジテレビひらけ!ボンキッキ」や「NHK教育プログラム」などでも活躍。



発表会

2年に1回ほど開催

- 衣装を着て、メイクをしてステージに立って踊るという経験を提供しています。
- 子ども達が主役のため、ゲストを呼んだり豪華なステージにしたりしない分、参加費を(他の教室と比べて)お安く設定しています。
- レッソンの送り迎え以外の保護者の負担が少なく、発表会もゆっくりご覧いただけます。(保護者の会はありません)

気になるお子さまの姿勢・身体とバレエ



成長期にあるお子様が、幼い頃から厳しい訓練をしたり、強度の高いストレッチを無理にすることは、将来的に腰痛や不調の原因となることも。当スタジオではポーズや技術の「見た目の華やかさ」とらわれず、成長期の身体について理解を深めると同時に、身体の機能性を高めるレッスンを行っています。

動きやすい身体で楽しくバレエを踊りながら、美しい身体の動きを自然と身につけていきます。



「身体を緩めて整える」ことで、美しくしなやかな身体へと変化していくメソッドです。

RAD試験は選択制 希望者のみ参加OK



3歳から熟年の方まで楽しめるプログラム

大人のレッスン

- 美調律バレエ
- しなやかボディエクササイズ
- タヒチアンダンス

子どものレッスン

- バレエ
- タヒチアンダンス

お子さま連れOKのレッスン

- マタニティヨガ
- ママヨガ

Instagram



Lithe Life Studio



ライズライフスタジオ HP

<https://lithe-life.info/>

レッスンの詳細
お問い合わせ・ご予約はこちら



至川越 東武東上線 至池袋
ふじみ野駅



所在地

〒354-0035 埼玉県富士見市ふじみ野西 1-21-5
KI ビルふじみ野 3F

電話番号

080-4900-7494

東武東上線 ふじみ野駅 西口徒歩 4分

KI ビルふじみ野 3F