

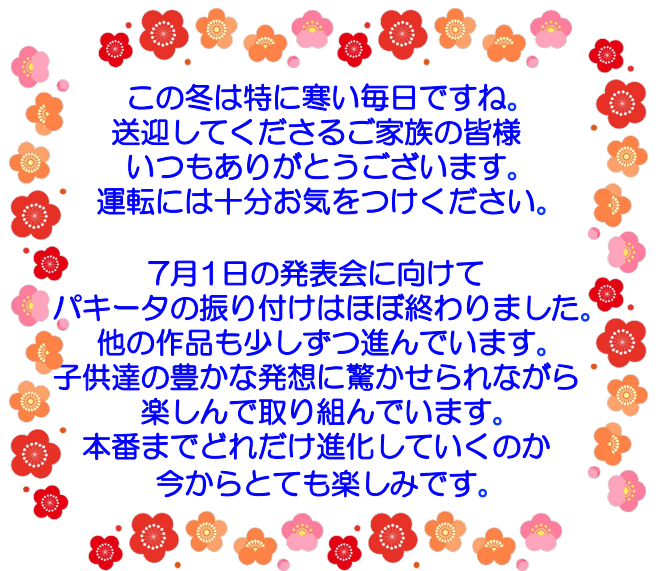


心と体は密接につながっています。

美しいアラベスクをしたい、軽やかに跳びたい、など
しっかり心でイメージできれば体はそのようになります。
体は年齢関係なく変化することができます。





私はここまでしかできないからと自分の限界を決めず、
もしかしたらもっとできるようになるかも知れないと
思ってあげましょう。
(未だに体の変化を感じ、今が一番踊りやすい比呂美です(´_`))

心を緩めて許容範囲を広げる→体も緩んで動きやすくなる
→思い通りに楽しく踊れる
これこそ、パッソのバレエの目標です！



この冬は特に寒い毎日ですね。
送迎して下さるご家族の皆様
いつもありがとうございます。
運転には十分お気をつけください。

7月1日の発表会に向けて
パキータの振り付けはほぼ終わりました。
他の作品も少しずつ進んでいます。
子供達の豊かな発想に驚かせられながら
楽しんで取り組んでいます。
本番までどれだけ進化していくのか
今からとても楽しみです。

日	月	火	水	木	金	土
			31 10:30 F パキータ c-F 7:00 A S 由美先生クラス	1 11:00 ビューティー バレエ 	2 10:30 F (トゥ) 12:15~12:45Va 5:00 BA(3 4) 6:00 Aパキータb 7:00 SA(5)トゥ	3 12:30~1:30 K B レッスン&リハーサル 2:30 S Aレッスン パキータソリア c-S
4 	5 10:30 F パキータ c-F 基礎クラス⑤-5	6 <u>4:30 かささぎ K B</u> (K5:30まで B5:45まで) <u>6:00 Aリハ</u> 7:15 Sレッスン パキータc-S	7 10:30 F パキータ c-F 6:30 A S 7:45 クールダウンヨガ	8 	9 10:30 F (トゥ) 12:15~12:45Va 5:00 BA(3 4) 7:00 SA(5)トゥ	10 ↑同じ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">小川内桜ちゃん DCS参加 Fight!</div>
11 	12 休み 	13 <u>4:30 フラワー K B</u> (K5:30まで B5:45まで) <u>6:00 Aリハ</u> 7:15 Sレッスン パキータc-S	14 10:30 F パキータ c-F <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">1:00 マインドフルネスヨガ</div> 6:30 S Aレッスン 星降る (S A)	15  7:30 ビューティー バレエ	16 10:30 F (トゥ) 12:15~12:45Va 5:00 BA(3 4) 6:00 Aパキータb 7:00 SA(5)トゥ	17 ↑同じ
18 11:00 ビューティー バレエ 	19 10:30 F パキータ c-F 6:30 バレリーナの ためのヨガ 7:30 A S	20 <u>4:30 かささぎ K B</u> (K5:30まで B5:45まで) <u>6:00 Aリハ</u> 7:15 Sレッスン パキータc-S	21 10:30 F パキータ c-F 6:30 S Aレッスン 星降る (S A)	22 	23 10:30 F (トゥ) 12:15~12:45Va 5:00 BA(3 4) 7:00 SA(5)トゥ	24 ↑同じ
25 	26 10:30 F パキータ c-F 7:00 A S パキータb	27 <u>4:30 フラワー K B</u> (K5:30まで B5:45まで) <u>6:00 Aリハ</u> 7:15 Sレッスン パキータc-S	28 10:30 F パキータ c-F 7:00 A S 由美先生クラス	1 11:00 ビューティー バレエ 	2 10:30 F (トゥ) 12:15~12:45Va 5:00 BA(3 4) 6:00 Aパキータb 7:00 SA(5)トゥ	3 ↑同じ
4						

3月の予定

- ☆5/月 基礎確認クラス
 - ☆17/土 黄凱先生レッスン&リハーサル (予定)
 - ☆18/日 10:30~ 28/水 6:30~ 由美組振付
 - ☆21/水・祝 休み
 - ☆25/日 26/月 寛子先生のゆるバレエ
 - ☆30/金 31/土 休み (5週目)
- (AODTバレエセミナーに参加してきます)

ビューティーバレエ
(入門クラス)
1/木 11:00
11/日 11:00
15/木 7:30

マインドフルネスヨガ
(今この瞬間を大切に)
14/水 1:00



Tel 090-2984-5066(峯岡比呂美)
Mail balletpasso1990@i.softbank.jp
HP <http://www.passo.net>

