

# Future

今年の桜は遅咲きでしたが、あっという間に葉桜になりましたね。何だか慌ただしい春の訪れに少々戸惑いましたが、そうこうしているうちに初夏の陽気となってしまいました～。

何だかひと昔前と季節の移り変わりの様子も変わってしまうのかなと思うと淋しく思います。でも！広尾スタジオ前のレモンやミカンは昨年と同じように可愛い花を咲かせ、小さな実がついてきました。どんな環境であっても坦々と命を生きる姿に元気をもらう今日この頃です。

さて、今月はストレッチについて書かせて頂きますね。

新年度になって新しいノートに代わり、またストレッチテストの記録をつけて行きます。

すでにハナマルやA°の生徒様はそれをキープしていきましょう。

体の柔らかさには個人差があり、稀に何もしなくても最初から柔らかい人もありますが殆どの方はそうではありません。特にもともと体が硬めな人が痛いストレッチを続けるのは本当に辛いでしょう。ですから最初からペタッとつくことは考えないようにしましょう。少しずつ少しずつです。今のご自分が「あ～～のびてる～～」と思う事が大事なのです。たとえば足を前にそろえて伸ばし、胸を倒してお膝につけようとした時、痛いのでどうしてもお膝を曲げてしまいますね。これでは殆ど意味がありません。お膝に力を入れて曲げないようにして、倒せるところで「ふ～～～～」と息を吐きながらキープです。その繰り返しで徐々に伸ばしていきましょう。

そして、伸ばして痛いところを保護者様が優しくさすってあげてください。

倒して、さする、倒して、さする、倒して、さする、倒して、さする・・・これをくりかえします。さするというのは、＜なでる＞でも良いですがマッサージするように＜押しでも＞良いでしょう。＜とっても痛い＞ことはしないでください。＜じっくり伸ばす＞ことが大事です。

最初は全く倒せないかもしれませんが、これを毎日続ける事が大事。

そのうちに体も気持ちも伸ばすことに慣れてきます。サファイアクラスのお子さんまでは、ご家庭でのストレッチに保護者様の手助けが必要です。是非優しく温かくお手伝いしてください。

それから、お子様がお自分で「私はからだがかたいから・・・」と思っていたら柔らかくなります。以前サファイアクラスでとっても体が硬いお子さんに「私は体が柔らかい」と10回言ってから毎日ストレッチをしてねと伝えました。そのお子さんは「ええ??こんなに硬いのにそんなこと言えません」と言いましたが、そうし始めたらなんと1ヶ月で変わり、3か月後には見違えるように体が柔らかくなってご自分でも驚いていました。これ効果大ですよ(^\_^)!

新しいノートに記された4月のストレッチテストの結果はいかがでしたか?

ここがスタートです。オールハナマル、オールA°を目指して結果を出していきましょう。

余談ですが寝る前にストレッチをすると本当によく眠れます。翌朝もスッキリ爽快!

大人の肩も是非ストレッチしましょう。そんなにハードな事はしなくて良いです。ベットに横になってから気持ち良いと思われる程度に伸ばすだけで大丈夫です。私は腹筋もするようにしています。大変良く眠れますよ。ご自分に合った内容を作って毎日やるだけで睡眠の質があがります。お子さんと一緒にやってみても良いですね。

さて各クラスで8月の発表会に向けて振り付けが始まりました。連休明けから追加レッスンなど忙しくなっていますがどうぞ宜しくお願い致します。



## 5月のスケジュール



### ●5月のお休み

**5月1日(水) ～ 5月6日(月) ゴールデンウィークの為お休み**

※5月6日(月)は豊洲教室のみレッスンをを行います。

※4月27日(土)18:00以降のご連絡は5月7日(火)10:00以降の返信となります。

### ●5月のお振替対象日程

・月曜日(6日) ※広尾のみ ・土曜日(4日) ・日曜日(5日)

→5月欠席分のお振替をご希望の方は、

2024年6月29日までにお振替ください。(エメラルド以上・ミュージカルクラスの方)

※ルビー・サファイアクラスの方は発表会後～12月末へのお振替をお願いいたします。

お振替のご連絡は必ずメールにてお振替希望日程を詳しくお知らせください。

① お振替希望の月・日・曜日    ②お休みのお日にち    ③在籍クラス曜日

### ●水曜日・木曜日・金曜日クラスの方へ

5月29日(水)、5月30日(木)、5月31日(金)は第5週目ですが、

5月1日(水)、5月2日(木)、5月3日(金)がお休みの為通常レッスンをを行います。

### ●各種お届け受付期限について

・休会: → 前月10日まで (6月から休会される場合は5月10日まで)

・受講クラスの削減: → 前月10日まで (6月～1クラス減らしたい場合等5月10日まで)

・退会 → 当月10日まで (5月末にて退会される方は5月10日まで)

## 8月以降 [豊洲土曜クラス] レッスン時間変更のお知らせ

現在お借りしているピラティスヨガスタジオ「follow」のご都合により、  
豊洲土曜ルビークラスと豊洲土曜サファイア&エメラルドクラスのレッスン時間が  
8月より変更となります。

クラスの皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、どうぞよろしくお願い致します。

お振替でご利用いただく皆様もご承知おきくださいませ。

### --- 変更前 ----

【豊洲土曜ルビークラス】 13:30～14:45

【豊洲土曜サファイア&エメラルドクラス】 15:00～16:30

### ----- 変更後 ----

【豊洲土曜ルビークラス】 **14:30～15:45**

【豊洲土曜サファイア&エメラルドクラス】 **15:45～17:15**

# 2024 年発表会に関するご連絡

## \* 本番用タイツ・シューズ等お申込みについて

すでにお申込み用紙や詳細のお手紙は配付しておりますが、お申込みに関するスケジュールを再度お知らせいたします。今一度ご確認をよろしくお願いいたします。

- サンプルシューズ（16 cm以上）試着可能期間

**広尾：5月7日（火）～5月13日（月）**

**豊洲：5月11日（土） / 5月13日（月）**

- 締め切り：5月20日（月） → お申込み用紙をポーチのネット部分に入れてご提出ください。

※サイズの交換や返金は致しかねますので、心配な方はレッスンの前後でご試着ください。

※配役によって必要なものが異なります。配付している ＜早見表＞ を必ずご確認ください。

ご質問やご不明点はお早めにお問い合わせください。

## \* 第3回目発表会経費納入

経費の納入方法を分割にてお申込みいただいている方は、下記の期間にお振込みをお願い致します。

※金額は参加クラスによって異なります。お手紙をご確認ください。

**5月7日（火）～5月10日（金）**

これ以降は下記の通りお振込みをお願い致します。

- 第4回目（最終）：6月3日（月）～6月7日（金）

## — レッスンお仕度についてのお願 —

★レオタードの下には必ずバレエ用のアンダーショーツをご着用ください。通常のショーツがレオタードからはみ出している方が多く見受けられます。

アンダーショーツを着用されていない方は、直接タイツを履いて頂くようにお声かけさせていただきますので、お持ちでない方はご購入下さい。

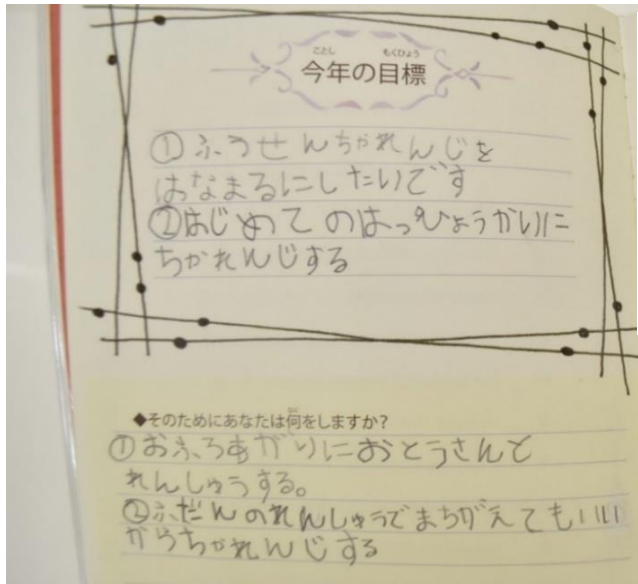
★ボディファンデーションもなるべくはみ出さないようお気をつけください。

お子様の成長に合わせサイズの合ったレオタードをお召しいただきますようお願いいたします。

★サファイアクラスの生徒様（特に1年生）はご自宅でリボンシューズの結び方を練習してください。

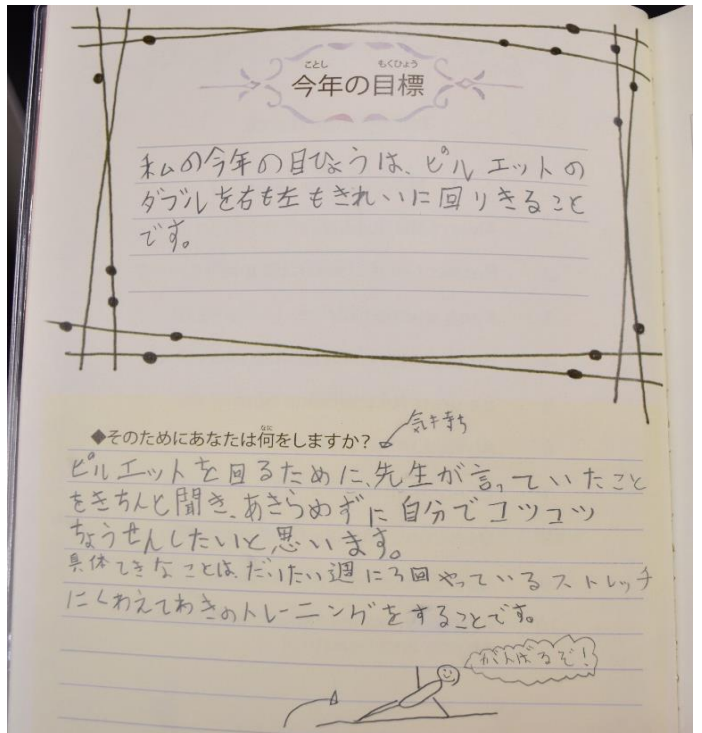
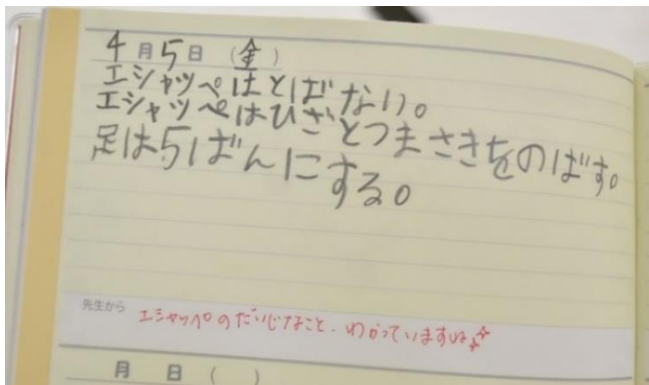
# ☆レッスンノートの書き方☆(サファイアクラス以上の皆様)

新年度がスタートし、新しいノートになりました！  
レッスンノートの使い方を改めてご説明いたします。

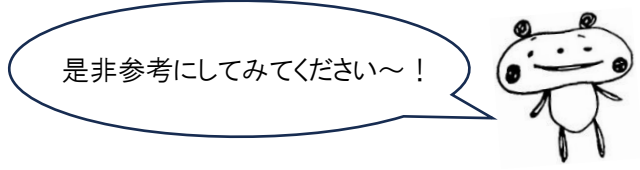
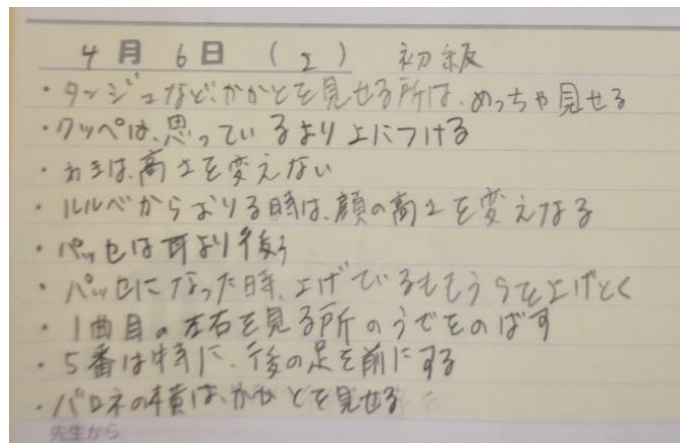
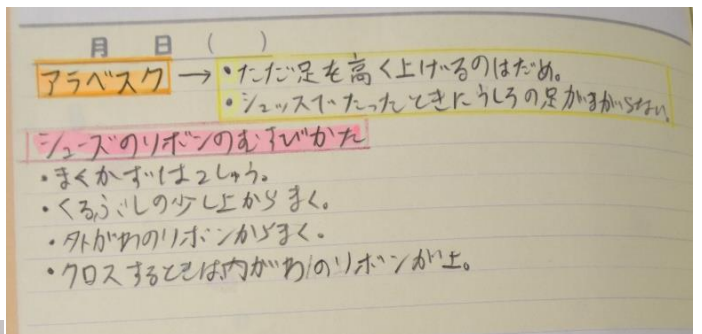


① レッスンノート5ページ目の【今年の目標】と【そのためにあなたは何をしますか？】の欄を記入してください。目標を決めることで、レッスンがより充実したものになります！1年後にこのページを見て、達成できていたら嬉しいですね♪

← 記入したら講師に見せてくださいね♪ ↓



② 毎週レッスンが終わったあと、  
☆レッスン中に先生がお伝えしたポイント  
☆できるようになりたいこと  
☆わかったこと、わからない事などを  
忘れないうちに、すぐに書きましょう。  
翌週のレッスン前に見返すと、レッスンが  
よりよいものになっていきますよ♪ ↓→



(このように今後も SNS や Future で皆様のノートをご紹介させていただきます。掲載に抵抗のある方は、事務所までご一報ください。)

## レッスン中の水分補給について

これまで、水筒をお忘れになられた方や水筒の中身が足りなくなった方には、お水を差し上げておりましたが、今後は衛生面を鑑みまして ¥100 でペットボトルのお水 (500ml) 1 本をご購入いただくことになりました。

現金をお持ちでない生徒様にはメールでご連絡いたしますので 次回レッスンの際、¥100 をお持ちください。

夏に向けてこれから暑くなってまいりますので、十分な量のお水やスポーツドリンク等のご準備をお願いいたします。

## ～講師についてのお知らせ～

土曜サファイアクラス担当の大塚優紀美先生が産休のため7月よりお休みに入ることになりましたのでお知らせいたします。

産休中の指導はエメラルド&ガーネットクラスご担当の土肥靖子先生が務めます。

土曜サファイアクラスの皆様、どうぞよろしく願いいたします。

## エスポワールメール

日曜日、追加レッスンの空き時間を事務所で過ごすお子さんの様子がとっても和やかでほっこりします。サファイアクラスから大学生までいろいろな年齢のお子さんが宿題をしたり、おしゃべりしたり、お昼ご飯を食べたり。同年代で盛り上がっている人もいれば、年上のお姉さまに学校の事やお友達の事を聞いてもらったりしている人もいたり、なぜか腕相撲大会が始まったり(\*'ω'\*) みんなが安心してここにいる感じが嬉しいです。ご家庭や学校に加えて、もう一つ自分の居場所があるって良いですよ！

先日はそんな空き時間に第1回目(1992年)からの発表会パンフレットが見たいというので30回分を出してくると、面白そうに一つひとつ見てくださいました。「みな子先生 わかっ!!!」(°Д°)とか、かつての生徒さんで、先生になったり最近発表会のお手伝いに来てくださっているお姉さんの子どもの頃の写真にビックリしたり、今ダイヤモンドクラスのお姉さま方がパールちゃん、ルビーちゃんの頃の写真が出てきて「うわ~~~~! かわいい~~」って大喜びしたりとか(\*'▽')(°Д°)そして更に見ていくとご自分の小さかったころの写真があったり。「歴史をかんじる~~~~」と嬉しそうなご様子で、私も時の流れを愛おしく感じました。パンフレットは「タイムカプセル」その年齢で、そのステージで活躍した子ども達の記憶を未来に残すものですね。さてさて、今年是一人ひとりどんな活躍を見せて下さるでしょうか。それも大切な記憶となって未来につながっていくでしょう。そしてミニーがお子様にとってもう一つのお家のように安心して大きくなって頂ける場所であることを心より願っています。

教室のホームページ・ブログ・広告・facebook・YouTubeなどでレッスン風景や舞台の画像を載せることができます。画像を載せる事に、不都合のある方は予め事務所までご連絡下さい。ご連絡のない方は、ご了承頂いている事とさせていただきますので、ご承知おきくださいませ。

ドリームパフェスタジオ