

# Passo Letter no.303 2022.11



ハイパーウィンド仙台 公演  
 「Winter Shining Wind 2022」  
 12月24日(土) 18:30  
 25日(日) 15:00  
 エルパーク仙台ギャラリーホール  
 入場料¥4,000

チケットのお求めは  
 ハイパーウィンド仙台ホームページ  
 または、出演者からお早めに!



(十二・三歳より) このころの稽古、(略)わざをば  
 大事にすべし。はたらきをもたしかに、音曲をも文字  
 にさはさはと当たり、舞をも手を定めて、大事にして  
 稽古すべし。 『風姿花伝』 世阿弥

若い頃にどれだけ基礎的な訓練をしたか、それが人の  
 一生を左右する、と説いています。  
 400年経った今でも色あせない言葉ですね。

日に日に冬に近づいています。  
 レッスン前の寒い体は  
 筋肉や関節を動かして温めましょう。  
 ストレッチはレッスン後に。

11月12月のテーマは  
 「ターンアウト」  
 脚を股関節から外に回して使うこと。  
 形ではなく、動きです。  
 深部の筋肉を使って  
 ターンアウトすることで  
 バレエの技が容易になります。  
 意識を持って繰り返し  
 練習しましょう!



日	月	火	水	木	金	土
30 🌻	31 11:00 F 6:30 S AP	1 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	2 11:00 F 5:30 プレトゥ ヨガ 7:30 Step Up	3 休み	4 11:00 Fトゥ 5:00 A B 6:30 AP S	5 2:00 K 3:00 A B 4:30 AP 6:15 Sトゥ
6 🍄	7 11:00 F 6:30 S AP	8 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	9 11:00 F 5:30 プレトゥ 7:30 Step Up ヨガ	10 11:00 ビューティー 7:30 ビューティー	11 11:00 Fトゥ 5:00 A B 6:30 AP S	12 2:00 K 3:00 A B 4:30 AP 6:15 Sトゥ
13 👧👦👶	14 11:00 F 6:30 S AP	15 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	16 11:00 F 5:30 プレトゥ 7:30 Step Up	17 🍂	18 11:00 Fトゥ 5:00 A B 6:30 AP S	19 10:30 K 11:30 A B 黄凱先生 1:15 AP 3:30 S
20 🌿	21 11:00 F 6:30 S AP	22 4:00 K 5:15 A B 7:00 S	23 11:00 月イチヨーガ 休み	24 🍁	25 11:00 Fトゥ 5:00 A B 6:30 AP S	26 11:00 JBY 2:00 K 3:00 A B 4:30 AP 6:15 Sトゥ
27 11:00 ビューティー	28 11:00 F 6:30 S AP	29 休み	30 11:00 F 5:30 Jr 由美 7:00 由美	1 🍂	2 11:00 Fトゥ 5:00 A B 6:30 AP S	3 2:00 K 3:00 A B 4:30 AP 6:15 Sトゥ

12月 ☆23/金 24/土 休み HW公演

- ☆ 由美クラス 28/水
- ☆ JBY 17/土
- ☆ ビューティー 8/木 11:00 7:30  
18/日 11:00
- ☆ 月イチヨーガ 11/日 11:00

- ☆ 29/木 ~ 1/5 (木) 冬休み
- ☆ 1/6,7 振付デー
- ☆ 1/9 (月・祝) Fあり S AS 休
- ☆ 1/10(火)~通常レッスン開始

Tel 090-2984-5066 (比呂美)  
 Mail info@passo.net  
 HP https://passo.net/

HIROMI