



## Topics

- ・立野涼子先生のコラム
- ・大人の新年度もスタート
- ・レッスン開催のお知らせ
- ・レッスン開催のお知らせ
- ・HEAPing Clubのご案内



### 【大人の新年度もスタート】

城戸 亜実

新年度がスタートしました。幼児クラスや、小学生クラスでは、新学年になった話題で盛り上がり、「新しい始まり」に、スタジオもウキウキした空気が流れています。学生が新学期にワクワクするように、大人の皆さまにも是非、「新しい始まり」を感じていただきたいと願っています。私自身、子供の時にバレエで挫折を経験し、諦めることを覚えてしまいました。大人になってからもそのクセは残り、「大人だから無理かな」と諦めることが多くありました。

しかし、大人からでも成長できる。諦める必要はないんだ。ということを知り、HEAPで教えていただきました。バレエを通して、自分が諦めてしまうポイントを知り、そこを乗り越える方法を反復練習することで自分を乗り越えていっているのだと実感しています。

■自分自身の持つ、本来の美しさや可能性を、現実にしていく為に、できることを知る事ができる、HEAPの新しいページはコチラです。

<http://www.heap-int.com/heapinglife/>

レッスンははじめ、HEAPでは様々な形で、皆様の今をもっと素敵にしたいだけのエッセンスをお届けしています。レッスンと並行して活用していただき、「新しい自分」の扉を開けるヒントとしていただければ嬉しく思います。

### ■立野涼子先生のメインメルマガ

「心を浄化し、美しさを取り戻して輝く本物志向の生き方」

豊かで美しいライフスタイルのすすめ。自分らしさの探究をと思う方に、是非活用いただきたいメールマガジンです。

### ■立野涼子先生からのメッセージ

「素敵な自分を育てる1分ヒント」

大きなことに挑戦するのは大変ですが、まずはできることから！

1分から始めてみる軽やかさはとても魅力的です。

自分磨きのきっかけにされてみてはいかがでしょうか。

### ■知的な HEAPing ダイエットを学ぶ

楽々カンタン。これまでにない新しい形のダイエットを提案しています。二度とリバウンドしない！確実で本物のダイエットを知ってください。

全てのメルマガは、コチラからご登録することができます

<http://www.heap-int.com/heapinglife/magazine/>

## 立野涼子のコラム

「誰に対しても恥ずかしくない生き方。」

「どこから見られても恥ずかしくない生き方。」

これは、私が心がけている「基本姿勢」です。心のあり方、人と接するときの思い方、誰かを指導する時の考え方、全てにおいて、この「基本」から外れてもいいという考えが私にはありません。実際の評価は分かりませんが、私個人としてはなかなかイイ線行っていると思っています。なぜなら改善点を見つければすぐさま改善していますので。これは別段、難しいことではありません。この生き方が私には心地良いからです。カッコ良く見せようとか、自分を誤摩化していいフリをしてみせようとか、不誠実なことをやっておきながら自分は誠実であると思込む、というようなことは、勿論私にも経験はありますが、それは苦しみを生み出すばかりで結局、私が目指す「美しい生き方」には、ちっとも役に立ってはいけません。ですから「自分を新しくしよう」と決めた時、そのような「古い自分」をやめることもまた決めたのです。「だって～」「でも～」という言い訳も、美しい姿には思えませんでたから選ばないようにしてきました。きっと、その中途半端な時期が長くなると、成長することに挫折していたかもしれません。バレエの上達も、人生の上達も同じだと思います。上達の道を進むなら、上達する方法を使わなければなりません。もし、それが自分の信じるものや自分の好みと違っていたとしても「自分の上達」を優先させたいのなら、「新しい方」を選ばないといけないのです。食べたいものがジャンクフード、健康の為に野菜、という場合、健康になりたいなら嫌でも野菜を選ばないといけないのと同じです。野菜でお腹一杯になるならジャンクフードは諦めなければなりません。「だって～」という魔法のセリフでジャンクフードを食べ続ければお肌はブツツになるでしょう。「撒いた種は刈り取らなければならぬ」という真理がありますが、一度汚した肌はなかなか綺麗になりません。一度汚した人生も綺麗にするには時間がかかります。ですが、お肌も人生も時間をかけて綺麗にする価値はあるでしょう。その「価値を選ぶ」ことが「自分を新しくする」ための第一歩です。新学期が始まりゴールデンウィークも始まりですが、人生を「ゴールデン」にするような「新しい自分づくり」について考えてみる時間をとるのも素敵かもしれませんね。あなたの「考え方」が踊りや顔つき、言葉等、表現の全てに反映されていくのですから。

### ●レッスン開催のお知らせ

通常レッスンとは別に、クラシックバレエを初めて体験される方、日頃の復習としてレッスンをされたい方、の為に、不定期にレッスンを企画させていただきたいと思います。随時、掲示板などでお知らせいたしますので、ご活用ください。

### 【G. W. 期間特別レッスン】

～ インストラクターによるストレッチから始めるレッスン ～

29日にGWレッスンが開催されました。スタジオには懐かしい顔や、新しい顔が溢れ、男性も女性も、子供たちも沢山の、賑やかなレッスンとなりました。

ストレッチクラスから始まり、バレエの基本となるレッスンを続けてきたことで、日頃のレッスンの復習や、また初めてバレエに触れられる方には、まさに「これから始める」のにピッタリの内容となりました。今後の企画も、是非お楽しみに！

### ◆HEAPing Clubのご案内です

具体的に、実際に「学ぶことのできる場」です。バレエ、身体、子育て、湧き上がる感情のことなど、どうにもならないと思っていた問題に対して、ドキドキしながらも学ぼうとし、そして何かを得ることができた受講者の方々の体験談も是非ご覧ください。

<http://www.heap-int.com/heapingclub/>

## 有限会社ヒープ・インターナショナル

【米子】683-0802 鳥取県米子市東福原 7-16-38

【大阪】550-0013 大阪市西区新町 1-21-8-604 大阪スカイタワー

【立野涼子のブログ】 <http://ameblo.jp/heapryou>

【立野涼子メルマガ】 <http://heap-int.com/mag.html>

【知的な HEAPing ダイエット】 <http://heap-int.com/lp/>

【URL】 <http://heap-int.com>

【E-Mail】 [info@heap-int.com](mailto:info@heap-int.com)

【TEL】 0859-34-3897

【Facebook】 <http://goo.gl/ldFc3>

【最新情報】 <http://heap-int.com/info/>