

# しなやかで 機能的な 美しい身体へ 究極のバレエストレッチ barre Astie バー・アスティエ



- ◆柔軟性アップ！
- ◇姿勢が良くなる！！
- ◆バレエやダンスのテクニック・表現力の向上
- ◇インナーマッスルを鍛えてアンチエイジング
- ◆スタイルアップ&ダイエット



## バー・アスティエとは？

フランス人バレエ教師アラン・アスティエ氏が考案した  
フロア・バー（バー・オ・ソル）というジャンルのオリジナルメソッドです



年齢・性別・キャリアを問わず、すべての人に有効であるという理念のもと、  
充分な解剖学の知識に基づいて緻密に構成されたエクササイズです。  
身体のバランス・筋力・柔軟性を向上させながら、  
心身の一番良い状態を発見することができます。  
さらに単なるストレッチにとどまらず、  
人間の本来持つ身体の可能性を蘇らせ、発展させていくという特徴があります。  
そして独自に編み出されたエクササイズの数々は、まるでダンスの振付のよう  
にテンポ・リズム・メロディの中で実践され、パフォーマンスを楽しみながら  
習得することができます。

1. ストレッチ効果
2. 健康・ダイエット効果
3. パフォーマンス・表現力の向上
4. リラクゼーション・癒し
5. 上達・進化・学ぶ喜び

以上の5つを高いレベルでバランス良く提供することにより、  
ご自身の可能性に希望・自信を持っていただけるようになります。  
回数を重ねることで、身体の変化をより感じるすることができます。  
ぜひ定期的にご受講してみてください！



# バー・アスティエQ&A

## Q 他のストレッチやエクササイズとどう違うの？

A 床に寝たり座ったりした状態で行う  
バレエ エクササイズです。

立った状態ではバランスが難しいような動きも、  
床に体重を預けて安定させることでより自由に  
身体を動かしていくことができます。

クラスではまず身体の無駄な力を抜くことからはじめ  
肩甲骨まわりや股関節などの関節を動きやすくし  
徐々に骨盤や上体を動かす大きなエクササイズへと  
発展していきます。

そのすべてを音楽に合わせて踊るように動くことで、  
日常生活の癖などで固まった筋肉や関節を緩め  
身体の隅々まで意識できるようになります。

## Q 身体が固くてもできる？

A 身体が固い人でも大丈夫！

そういう人にこそ体験していただきたいのです。

ご安心ください！！

どんなに年齢を重ねても、筋肉・関節は必ず柔らかく  
動くようになります。

はじめは無理のないシンプルな動きからスタートし、  
徐々に可動域を広げていくことで、ご自身の身体の  
可能性と美しさをどんどん発見していただけるはずです！

## Q 腰痛や膝などの関節痛がある人もできる？

A 無理のない動きで、リハビリにも効果的です。

医師に運動を止められているのでなければ、  
どこかに痛みのある方でも、無理のない範囲で  
エクササイズを行うことができます。

身体を正しく使い、筋肉・関節を柔軟にし  
筋力アップすることで、患部をかばう為に  
歪んでしまったバランスを整え、痛みの緩和にも  
つながります。

むちうち症で背中までガチガチに凝ってしまった方や、  
脚をケガしたダンサーなども、リハビリの為に  
レッスンに通っていらっしゃいます。

## Q どんな人が実践しているのですか？

A ダンサーから一般の方まで様々です。

バレエダンサー、俳優、音楽家、スポーツ選手など  
をはじめ、普段運動をする機会のない一般の方も  
男女問わず楽しくレッスンされています。

とくにバレエをされる方にとっては、

「身体（お腹）を引き上げる感覚」

「アンデオールする為の柔軟性と筋力」

「しなやかで洗練された上半身」

などバレエダンサーに必要な要素を身につけること  
ができます。

バレエダンサー以外のパフォーマーにとっても  
自分の身体をコントロールして動かせるようになり、  
より上質なパフォーマンスが可能となります。

===レッスン情報===

話題のバー・アスティエが  
アンシャンテ・原宿・バレエ&ダンス  
にて、ご受講いただけます！！

日時：毎週 日曜日

13:10~14:25 入門

14:30~15:45 初級

場所：アンシャンテ・原宿・バレエ&ダンス

講師：風間美珠希

【持ち物】

- ・ 動きやすい服装
- ・ 靴下（ソックス）
- ・ 汗拭き用のタオル
- ・ 飲み物

