



# 特別開講♪片岡直紀先生のリンバーストレッチ

【日時】 8月11日(木・祝) 12:00~13:15

【講師】 片岡直紀

【受講料】 会員:お手持ちチケット+1,000円 /非会員:3,500円

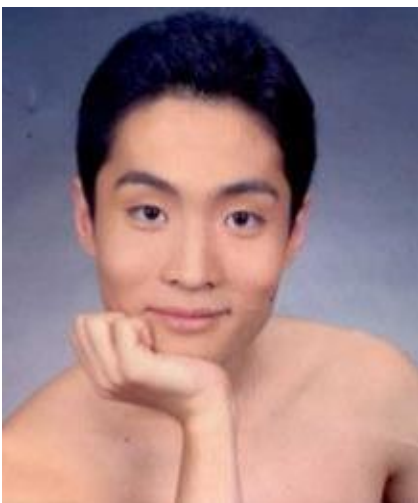
【定員】 12名

リンバーストレッチとは…

オーストラリアをはじめ、世界のバレエ舞台に多くのダンサーを送り出してきた、タニア・ピアソンの長年に渡るバレエの指導経験に基づき考えられたリンバーストレッチは、バレエに限らず、コンテンポラリーやジャズダンス、新体操やフィギュアの方々にも効果的な講座です。

股関節周りの柔軟度が上がり、バレレッスンと同様の引き上げ効果を得られるエクササイズですので、体幹の筋肉を養い、最大限の柔軟性・耐久性を得ることができます。また、怪我の予防と、より良い体のライン作りにも効果があります。日本人初、ただ一人の公認指導者であるピアソンのアシスタントを務めていた片岡直紀先生が丁寧にご指導されます。

アンシャンテでは12名限定で、バレエ初心者も安心して受けていただけるようなレッスン内容です。



## 片岡直紀先生からのメッセージ

リンバーストレッチをやることにより、ポードゥブラ、ターンアウトなどなどより優しく理解しバレエに活かしましょう。

バレエを健康的に踊るには必ず必要なプログラムです。

**是非ご参加ください!**

■講師 片岡直紀先生 プロフィール

2004 年 1 月 14 歳で単身オーストラリアのバレエの名門校 Tanya Pearson classical coaching academy に留学。

2006 年 9 月 16 歳で、オランダ王立ハーグコンセルヴァトワールに入学。

2007 年 ドイツのバーデン＝ヴェルテンベルグ州立音楽大学に編入する。

2009 年 7 月 同校卒業

2009 年 8 月 Tanya Pearson classical coaching academy の校長 Mr.Tanya Pearson のアシスタント講師を務める。

2010 年 6 月 シンガポールダンスシアター(国立)に入団。

2012 年 8 月 ドイツ州立シアターリュネブルグに移籍。同付属バレエ学校・他にてリンバストレッチ講師を務める。株式会社リンバストレッチ Japan を起業し、代表取締役を務める。

2012 年 9 月 東日本大震災復興支援芸術プロジェクトと Project LUCT【プロジェクト ルクト】を発案し立ち上げ同プロジェクトのマネージャー兼プロデューサーを務める。

2014 年 7 月 ドイツ州立シアターリュネブルグを退団。

2014 年 8 月 ドイツの州立 Nordhauser Stadtebund Theate に移籍。

2015 年 7 月 株式会社新書館より、日本語吹替監督 片岡直紀リンバストレッチ DVD を発売する。

