



# お知らせ

## 美しいボディラインの為のクラス

BLM+BLB☆が、1月木曜午後にも開講となります。



「BLM+BLB ☆」 木曜日 15:30~16:45

(Beauty Line Method + Beauty Line Ballet)

ストレッチ & 筋トレ + バレエレッスン

バレエ初心者の方にオススメ!

講師 RISA 先生

ストレッチと筋トレをバレエの初歩動作と合わせたレッスン(BLM)と、それぞれの骨格や筋肉等とその使い方の癖等に合わせ、基礎をしっかりと習得しながら体の変化や上達を感じられるバレエレッスン(BLB)が、両方出来るクラスです。

普段なかなか使わない筋肉を使い、自分の体を理解し、意識して使えるように、丁寧に指導していきます。

姿勢改善、シェイプアップが出来、美しい体のラインを作っていきます。

。♡。・♡。・♡。・♡。・♡。・♡。

みなさんにお会いできるのを、楽しみにお待ちしております。