

★ボディトレーナーが伝える バレエ筋肉の使い方&鍛え方講座

ターンアウト出来ない・・・

甲が出せない・・・

引き上げてどうすればいいの？

脚が高く上がらない・・・

そんな皆様の悩みをボディトレーナーが解剖学的見解を交えて一つ一つ解決していきます!!

第四回目 2017年 5月21日(日)

18:30～19:45

～背骨ほぐしと肩甲骨ほぐし～

次は上半身です!!

背骨の柔軟性をあげることでよりしなやかさができます。
肩甲骨を自由に動かせることでアームスがより美しくなります。
もう「肩をさげて!」と言われないように・・・

講座内容

- 第1回 土台と股関節の柔軟性 2月19日(日)18:30～19:45
- 第2回 骨盤ほぐしと腸腰筋エクササイズ 3月19日(日)18:30～19:45
- 第3回 軸・重心の取り方と引き上げ 4月16日(日)18:30～19:45
- * **ダイジェスト版 第1回から第3回のダイジェスト版 5月1日(月)14:15～15:30**
- 第4回 背骨ほぐしと肩甲骨ほぐし 5月21日(日)18:30～19:45**
- 第5回 脚上げ 6月18日(日)18:30～19:45
- 第6回 ポワント強化
- 第7回 ポワント強化とリンパリング
- 第8回 ピルエット



ボディトレーナー 井上眞里

2003年 渡英

イギリスにてスポーツセラピーを学ぶ。

セミプロフットボールチームやアテネオリンピック

選手村内トリートメントブース等で施術を担当

2007年 帰国

プロゴルファー専属トレーナーや

歌舞伎俳優・バレエダンサーのプライベート

トリートメントを担当

K-Ballet GATE内ボディケアルームでの活動を経て

2012年 トリートメントサロン「白い鳥」をオープン

<http://r.goope.jp/shiroitori2012>

◆受講料金は他クラスと同様です♪

会員:お手持ちのチケット受講

非会員:ビジター料金

アンシャンテがはじめての方:体験チケット

ご予約が必要です。
お問い合わせ、ご予約、お待ちしております。

