

# ★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!!

**第七回目 2017年 8月20日(日)**

**18:30～19:45**

**～ピルエットのためのトレーニング～**

ピルエットに必要な“軸”と“バランスカ”をあげるための  
トレーニングをお伝えします。

そして実は安定したピルエットにはアームスと肋骨の使い方が大切なのです。

今回は呼吸トレーニングも取り入れていきます。

完璧なピルエットを目指しましょう～～♪

## 講座内容

- 第一回 土台と股関節の柔軟性 2月19日(日)18:30～19:45
- 第二回 骨盤ほぐしと腸腰筋エクササイズ 3月19日(日)18:30～19:45
- 第三回 軸・重心の取り方と引き上げ 4月16日(日)18:30～19:45
- 第四回 背骨ほぐしと肩甲骨ほぐし 5月21日(日)18:30～19:45
- 第五回 脚上げ 6月18日(月)18:30～19:45
- 第六回 足首強化と腹圧 7月17日(月・祝) 14:30～15:45
- \* 第七回 **ピルエットのためのトレーニング** 8月20日(日)18:30～19:45
- 第八回 ポワント強化
- 第九回 ポワント強化とリンパリング



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♪

アンシャンテがはじめての方は体験チケットで受けられます。

