

★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!!

第五回目 2017年6月18日(日)

18:30～19:45

場所:アンシャンテ

～脚上げ～

場所:アンシャンテ

脚上げにはいくつかの重要なポイントがあります。

そのポイントをお伝えすると同時に

脚上げに必要な筋肉をきたえるための

24個のトレーニングを実践していきます!

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
- 第五回 脚上げ 6月18日(日)18:30～19:45**
- 第六回 ポワント強化
- 第七回 ポワント強化とリンパリング
- 第八回 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

