

★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

2017年 8月11日(金・祝)

14:30～15:45

第4回～第6回のダイジェスト版

第4回:背骨ほぐしと肩甲骨ほぐし

第5回:脚上げ

第6回:足首強化と腹圧

※料金:お手持ち通常チケット、またはビジターで受講できま

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(日)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4～6回ダイジェスト版 8月11日(金・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 井上真里

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

|

,