

# ★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～

追加⇒ 第六回 足首強化と腹圧 7月17日(月・祝)14:30～15:45

追加⇒ ★ダイジェスト版(第4回～6回) 8月11日(金)14:30～15:45

第七回 ピルエット 9月開講

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】\*会員様通常チケット\*ビジター受講\*アンシャンテが初めての方体験チケット

【持ち物・服装】\*動きやすい服装\*頭の下に敷くタオル\*水分補給各自ご用意下さい

