



バレエストレッチ

～イキイキとした美しい姿勢としなやかな身体づくり～



フィットネスやダンスに役に立つバレエの簡単な動きで、イキイキとした美しい姿勢としなやかな身体の使い方を身につけるレッスンです。

筋膜リリース・骨盤体操・簡単なピラティスの動きでゆっくりと身体を温めた後、柔軟性を確認しつつバレエの音楽に合わせてゆっくりバレエストレッチを行います。

運動が苦手・体がかたい方でも大丈夫です！コア（体の中心）を鍛えて姿勢美人を目指しませんか？

○開催日時：火曜日 11:30～12:30（60分）

○開催予定：第1期 4～6月 第2期 7～9月
第3期 10～12月 第4期 1～3月

○対象者：三菱養和スポーツクラブ会員（18歳以上高校生不可）

○料金：11,500円～13,800円（全10～12回）

○定員：20名

○開催場所：本館3階スタジオ

○講師：佐野あい

○申込受付：当会ホームページ、館内のポスター・チラシにて
ご案内いたします。



【佐野あいプロフィール】

5歳からクラシックバレエ、12歳からジャズダンスや声楽を学び、高校卒業後ダンサーとして活動を始め、必要に応じてタップダンスなど様々なジャンルのダンスを学ぶ。

ダンサー、インストラクター、役者、振付師、様々経験し、現在はフィットネス・ピラティス・バレエインストラクターとして活動中。

『蜷川幸雄演出舞台6作品出演、9作品振付。その他TVやライブ等の振付、出演。』