

〈 1Day 特別セミナー 〉 バレエのための身体作りワークショップ

世界中で使用されているバレエのためのトレーニングツールを使った

「バレエのための身体作りワークショップ」。

ターンアウト改善・引き上げ強化・柔軟性改善・筋力アップなど、
踊る上で身につけておきたい身体の土台づくりが行えるトレーニングメソッドです。

赤い靴の「マスターストレッチ」は、ストレッチをしながらトレーニングができ、
バレエの基本となるターンアウトに必要な柔軟性と筋力アップが行えます。

(イングリッシュナショナルバレエスクール : <http://www.enbschool.org.uk/editorial.php?ref=editorial.php?ref=fitness>)

手足にゴムを装着する「タイフォー」は、

ゴムの抵抗力を使い、常に「引き上げ」と「伸び」を意識した踊り方を習得できます。



マスターストレッチ



タイフォー



ダンスルーラー

2017年 11月 23日 (木祝)

- ①10:30 - 11:45 ターンアウト強化のためのマスターストレッチ
- ②12:15 - 13:30 引き上げて踊るためのタイフォートレーニング
- ③13:45 - 15:00 柔軟性向上を目指すダンスルーラー

場 所：大阪本町 スタジオカラース 料 金：1コマ：3,240円（3コマ：8,640円）

内 容：①ターンアウトに必要なトレーニングをマスターストレッチを履いて行います。

②バレエの動きをタイフォーを装着して行い、バレエに必要な「引き上げ」「伸び」を重視して行います。

③姿勢改善ツール「ダンスルーラー」を使って股関節や背骨の柔軟性を上げ、正しく無理のないバレエのための姿勢づくりを行います。

お申込み・お問合せ先

tel: 06-4964-0735 mail: info@studio-colors.com 主催：スタジオカラース