



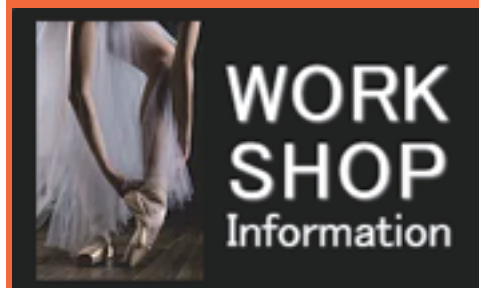
ワークショップの様子

【NEW】

バレリーナスタイル UP

講座

2020 年



テーマとスケジュール

＊バレリーナスタイルを UP する講座を年 6 回実施します。

第 1 回 2020 年 2 月 9 日 (日)

前半：甲を出すための基礎 10:30-11:30

後半：甲を出すためのトレーニング 11:45-12:45

第 2 回 2020 年 4 月 12 日 (日)

前半：高いレベルのための基礎 10:30-11:30

後半：高いレベルのためのトレーニング 11:45-12:45

第 3 回 2020 年 6 月 21 日 (日)

前半：アン・ドゥオールを強くする基礎 10:30-11:30

後半：アン・ドゥオールのトレーニング 11:45-12:45

＊各講座費用は前後半で 4000 円 (税抜) です。

前後半連続受講ができない場合は、2000 円 (税抜) です。

＊4 回目以降の日程及びテーマは 6 月にお知らせ致します。

バレリーナスタイル UP 講座 概要

バレリーナスタイル UP 講座の特徴

- ☐ 解剖からイメージ
- ☐ 部位を触りながら意識
- ☐ 繰り返しトレーニング

上記のステップを実施することで、
バレエレッスンを実施しやすい
身体及び身体操作を
目指すとともに、
疲労に強い身体・
ケガの予防にも努めます



講師：田中 紀行

PHYSIOMED 代表 理学療法士