

講座番号

124

講座名

バレエストレッチでめざそう美脚姿勢美人

日時

4/13 4/27 5/11 5/25 6/8 6/22 7/13
7/27 8/24 9/14 (火) 19:15~20:30

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

定員

14名

講師名

山下ひろみ

♥バレエの基礎レッスンを応用し

細く長い筋肉をつけ立ち姿や

美しい姿勢&動きを身につけましょう♪



前半25分

バレエの基礎をもとに筋肉を柔軟にし、身体の可動範囲を広げるストレッチをし、姿勢や日々の動きを美しくするための細く長い美しい筋肉をつけていきます。

後半25分

床に座り股関節を柔らかくするストレッチをし、ひざの裏を伸ばし、まっすぐでキレイな脚をつくり、基礎代謝が上がるように体幹も鍛えていきます。

プロフィール

バレエストレッチ講師 5年 フラダンス講師 11年
幼少よりバレエを習い、さまざまなダンスの経験をもつ。現在はフラダンス講師もし、バレエストレッチで美しい立ち姿の作り方、健康寿命を延ばすことを教えている。

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

・運動できる服装
・飲み物 ・タオル
・あればヨガマット