

# 期間限定！大人のためのクレンジングバレエ

大人からバレエ？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、しかしバレエは大人から始めても遅くないのです！バレエの正しい筋肉の使い方、ストレッチ、エクササイズなどを取り入れ、楽しくレッスンしてみませんか？美しく健康な体を一緒に作りましょう！

先着限定10名様まで！

- ★日時：毎月第2土曜日、第4土曜日  
10時から11時30分
- ★場所：セントラルホテル3階  
山陽小野田市千代町1-8-26  
Tel:0836-83-5888  
(※お申し込みはセントラルホテルにご連絡ください。)
- ★講師：松下 純子  
ワンレッスン、1000円♪
- ★動きやすい服装で構いません。
- ★バレエシューズをお持ちの方はご持参ください。(なければ靴下でもかまいません)
- ★大きめのタオルをご持参ください。  
ご質問は [junko\\_ballet@yahoo.co.jp](mailto:junko_ballet@yahoo.co.jp) まで♪



# ～レッスンスケジュール～

バレエを初めてされる方も経験者の方も年齢も問いません★  
バレエで使うストレッチやエクササイズを取り入れたレッスンになっております。もちろん、一回だけのレッスンでもかまいません。

- Lesson1:** 2012年6月9日(土)  
バレエの呼吸、姿勢を知りましょう♪
- Lesson2:** 2012年6月23日(土)  
ボールを使って美しいアームスを作りましょう♪
- Lesson3:** 2012年7月14日(土)  
タオルを使って美しい背中を目指しましょう♪
- Lesson4:** 2012年7月28日(土)  
スーパーボールを使って足の裏の感覚を身につけましょう♪
- Lesson5:** 2012年8月11日(土)  
バレエの腹筋、背筋を感じてみましょう♪
- Lesson6:** 2012年8月25日(土)  
内ももを使う感覚を感じてみましょう♪
- Lesson7:** 2012年9月8日(土)  
バレエの方向を知りましょう♪
- Lesson8:** 2012年9月22日(土)  
指先まで意識を感じてレッスンしてみましょう♪
- Lesson9:** 2012年10月13日(土)  
軽やかに回ってみましょう♪
- Lesson10:** 2012年10月27日(土)  
センターレッスンをしてみましょう♪

～Profile～ 3歳より神崎バレエスタジオにてバレエを始める。2010年札幌芸術の森セミナー上級者クラス受講。2011年東京シティバレエ団にて研修を受ける。バレエのための解剖学に興味を持ちAODT、RADなど、さまざまなワークショップを受講。2012年梅光学院大学国際言語文化学部英米語学科卒業。J-Shine資格、日本語教員の資格取得。現在るいバレエスタジオにて師事する。