

～ピアノ生演奏に合わせて～

ストレッチバレエ☆美容・健康☆

講師 & プロフィール

湯原 晴代さん

<バレエ講師：湯原晴代>

大滝愛子氏に師事。現在は数々の舞台を基に、逗子で後進の指導にあたっている。逗子教室「Miyako Sanpei バレエスクール」講師。逗子教室「Tutu Ballet スクール」代表・講師

<ピアニスト：西優樹>

フェリス女学院大学院修士課程音楽研究科修了。現在、様々な鍵盤楽器（ピアノ、オルガン、パイプオルガン、チェンバロ、ヴァージナル、グラヴィーコード）音楽教室を運営しながら様々なジャンルの音楽活動及び企画活動をしている。

講座のねらい

バレエのしなやかな動きを使い関節や筋肉をほぐすことで、姿勢改善・シェイプアップ・ケガ予防・肩こり&腰痛&関節痛予防に繋がっていきます。
クラシックの生演奏を聴きながら身心共にリラックスできます。

講座の内容

初心者向けの内容で、座りながら行います。

プロのピアニストによる生演奏に合わせて、ゆったりと呼吸をしながらレッスンを進めていきます。
生徒さんのお悩みに合わせてストレッチのやり方を指導し、ご自宅でも実践していただけるようにアドバイスいたします。

持参品：ヨガマットまたはバスタオル・お飲み物・動きやすい服装



開 講 日

9/10, 9/24 10/8, 10/22 火曜日 (全4回) 10:00～11:00

定員 8名

受 講 料

受講料 4800円 テキスト・教材費 なし

開 講 場 所

逗子文化プラザ市民交流センター 第5会議室