

心と身体を癒す バレエ&ストレッチ

講師 & プロフィール 片山 純子さん

クラシックバレエは八木ひとみ、尾寺敏晴氏に師事
教授法は余芳美氏よりポリシヨイスタイルを習得
ロシア研修などを経てNHK文化センター等で講師を務める
現在横浜を中心に40~70才ぐらまでの女性の美と健康の為にレッスンをやっている

講座のねらい

年齢を重ねるにつれ衰える足腰の筋肉や骨の強度。
身体を中心、深層筋を鍛えることで、腰痛、内臓不調を改善し、
クラシックバレエの心地よい音楽に乗り、心身ともに癒されます。
身のこなしもきれいになり、アンチエイジング、ストレスフリーをめざします。

講座の内容

クラシックバレエの基礎練習と床に座ってストレッチや筋トレを行います。
センターレッスンでは身体全体を動かしバレエのきれいなステップや手や顔の動きもつけます。
全行程に音楽と呼吸法を取り入れます。

対象 : 身体に大きな怪我や故障のない方。腰痛等は緩和が期待できます。

持ち物 : 動きやすい服装、ソックス、タオル、飲み物
(裏の柔らかいバレエシューズをお持ちの方はご持参ください)



開 講 日

9/1, 15, 29, 10/6, 13 金曜日 (全5回) 10:20~11:30

定員 10名

受 講 料

受講料 6000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1会議室

170501 RN