

美容・健康 ☆ ストレッチバレエ

講師 & プロフィール 湯原 晴代さん

日本にバレエを初めて伝えたエリアナ・パブロワにバレエの指導を受けた大滝愛子氏に師事。数々の舞台経験を基に、逗子で後進の指導にあたっている。又幼稚園や老人ホームなどで初心者のためのバレエ講座代表を務めるなど、様々なボランティア活動にも積極的に活動している。逗子教室「Miyako sanpei バレエスクール」講師。東逗子教室「Tutu Ballet 教室」代表・講師。

講座のねらい

心身ともに健康に美しく新陳代謝のアップと姿勢の改善を目指します。

講座の内容

初心者でも分かりやすく、基本的な動きを解説しながら音楽に合わせて体をほぐしていきます。
～ストレッチバレエの効果～ 【体の歪み・肩こり・腰痛・ダイエット・肌ケア】
体幹トレーニングの要素を盛り込んだレッスンなため、様々な効果が見られます。
体の歪み、肩こり、腰痛、ダイエット、肌ケア、他

☆ 体を動かしやすい楽な服装で。（バレエシューズをお持ちの方はご持参ください）
持参品：ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）



開 講 日	
9/5, 9/12, 9/19, 9/26	水曜日 (全4回) 10:00~11:00
定員 10名	
受 講 料	
受講料 4000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	