

ピラティスベースの

バレエコンディショニング

in マーティ大阪本町

<日 程>

2019

6/29 sat

16:00 ~ 17:15

<今回のテーマ>

— 目指せ！腰痛改善 —

<クラス内容>

「引き上げの意識の仕方」に焦点をあてて骨盤周りのエクササイズを多く行い姿勢の改善にも繋がるようなレッスンです。

腰痛には様々な原因がありますがバレエのレッスン中、耳にすることが多い「お腹が開いている！」「腰が反っている！」といった姿勢の改善にも繋がります。

バレエ初心者の方から先生まで、奮ってご参加下さい。

持ち物：フェイスタオル・動きやすい服装

対象：11歳以上

定員：15名 / 事前予約制 / 性別不問

<受講料>

スタジオ会員：会員価格 2,000 円 (回数券は 1 回分)

ビジター：2,500 円

<申込方法>

お電話・HP・メールよりお申込みください

<会場>

スタジオマーティ大阪本町

〒541-0058

大阪府大阪市中央区南久宝寺町 2 丁目 2-7 船場エクローズ 1F

06-6226-7277

<https://www.studiomarty.co.jp/osaka-honmachi/index.html>

cs-osaka-honmachi@studiomarty.co.jp



講師
櫻井恵美

18 年間ダンサーとしてミュージカル、TV、映画、CM などに出演

度重なる怪我の経験から自身の身体を守り、プロとしてのダンス生活を全うするには、どのようなケアが必要なのかに興味を持つ。

1999 年、英国ラバンに留学、プロフェッショナルディプロマコース (PDDS) 修了。

ラバンでは、主に振付学、ムーブメント・ボディコンディショニングを学ぶ。

2000 年、文化庁在外研修員として、パフォーマーの身体ケア法研究のため再度渡英。

アランハードマン・ピラティススタジオのトレーニング生を経て公認教師となる。

さらに、ラバンおよび王立演劇アカデミー (RADA) にてダンサーの為の表現、俳優のためのムーブメントを研究。

現在、舞台公演でのステージトレーナー兼ムーブメント指導、振付を行う傍ら、

フランクリンメソッドやピラティスを取り入れ、身体能力や感覚を養うことを土台とした、プロの芸術家育成に携わっている。

