

理学療法士のバレリーナが教える

大好評につき再び開催!

# バレエストレッチ

*Ballet Stretch*

<日 時>

5/29 (金)

14時~15時半

<講師> 理学療法士・バレリーナ  
松原 和佳子さん  
<場所> 河内公民館 大集会室  
<対象・定員> 10人 (先着順)  
<内容> バレエストレッチ  
<主催・申込> 河内公民館 TEL.928-0219



松原 和佳子さん

※あくまでもバレエストレッチです。  
写真のようなつま先立ちはしません。

<持参物>

ヨガマット(持っている方のみ)  
汗拭きタオル、水分補給用飲み物  
※運動ができる服装でご参加ください。

バレエストレッチは、バレエを踊る方がするもので、バレエをしていない私たちの生活には関係ないわ!とっていませんか?

でも、

基本的な生活の中で、バレエダンサーの方が、椅子に座っている姿や、立っている姿は、踊る時だけでなくピン!と背骨が伸びて肩が自然になだらかと体に沿って、無理なく美しい姿勢になっています。

そんな姿勢をキープする身体作りの基礎を、バレエメソッドを使いながら、ストレッチをしてみましょう。

バレエの基本動作をとおして、一緒にこころとからだをほぐしてみませんか?