

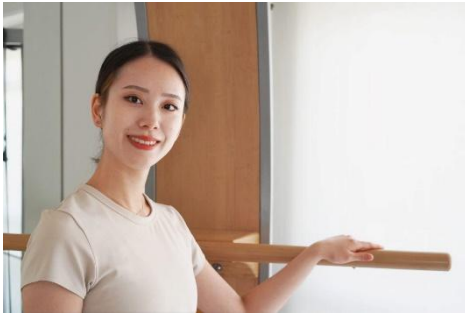
大人バレエ(対象:18歳以上/女性限定)

## ジャイロトニック® ワークショップ

ジャイロトニック®とは、背骨や体の様々な部分をスパイラル(体を捻る動き)し、円を描きながら動かすトレーニングです。”3D”なトレーニングとも言われています。

今回は、ジャイロトニック®の中の”homework sequence”を使ったワークショップを開催します。このシリーズでは、椅子に座って背骨や肩関節を動かして体に必要な柔軟性を出しながら、骨盤を正しい位置に戻します。その後マットの上で呼吸を使いながら体幹を鍛えて体全体に強さ、安定性を出していきます。

<講師> 北元咲和歩先生



ソウダバレエスクール出身。

2014年にドイツに渡り、ベルリン国立バレエ学校に入学。

学士号を取得後はドイツ各地の劇場、ダンスカンパニーで働く。

日々のリハーサル、公演の中で、体への負担の大きさや怪我のリスクを身を持って感じ、自身のケア、体の強化のためにジャイロトニック®を始める。キャリアの中で悪化し悩みだった側湾症による腰痛や、股関節痛がジャイロトニック®により改善。

ダンサーだけでなく、もっと多くの方にジャイロトニック®を知ってもらい、1人でも多くの人役に立ちたいという思いから、トレーナー資格を取得する。

<日程> 7月25日(土) ・ 8月8日(土)

7月 25日(土) 11:15~12:30 大人バレエ

8月 8日(土) 11:15~12:30 大人バレエ

(定員 18名)

[受講料] 1回 2,800円 (ミューズ会員:チケット利用可)

お申し込みはミューズ受付まで (※予約制 定員になり次第締め切ります。)

※内容・スケジュールは、都合により変更になる場合がございます。

\*服装 … 素足+靴下、Tシャツ(長袖・半袖どちらでも可)

スウェットパンツorジャズパンツ、下にレオタード着用