

特別セミナー

8/12 (月)

19:30-21:30

plus 個別相談会
3名限定!

怪我をしない バレエ解剖学講座

～正しく動いて、
ケガ、トラブルのない体へ～

バレエ上達の3大要素!

軸の取り方・引き上げ・ターンアウトを徹底解説

今まで
うやむや
だった
初心者・
経験者

軸の取りかた 引き上げ 足上げ

正しいバレエの動きを

怪我防止 解剖学 ターンアウト (アンデオール)

身につけたい方へ

正しい軸の取りかた・引き上げで怪我のない身体へ

■ 講座で獲得できること:

バレエ軸の
正しい取り方

引き上げ

怪我の予防

■ 場所: バレゾナンス品川スタジオ
〒108-0074 東京都港区高輪3-10-4
プレスド高輪101

■ 料金: 3,900円(個別相談は別途)

■ お申し込み期限: 8/10 (土) まで

■ お支払い期限: 申し込み後、1週間以内に
スタジオにてお支払い、またはお振込み
※お支払順に予約完了となります。

■ 定員: 15 名



セミナー講師:
高橋 博光先生
(たかはし ひろみつ)
空(くう)整体院 院長

マッサージ師国家ライセンス取得。
マッスルミュージカル旗揚げからパフォーマーとして
日本、ラスベガスにて約
1600公演に出演。総合リ
ーダーを務める。メンバー
のケガの治療とコンディシ

ョン作りにも対応。プレイヤーとしてTBS「
SASUKE」「筋肉番付」他、フジテレビ「バイキン
グ」、Tokyo MX「マッスルワールド」などに多数
出演。マッスルミュージカル卒業後、数多くのケガ
を克服してきた自らの経験を活かした理想の治療を
目指し、physical therapy 空[KU:]を開業。
原宿から勝どきに移転 筋膜矯正 治療院 空を新た
にスタートする。
2013年バレゾナンス東京バレエスタジオと業務
提携する。

■ 講座概要: バレエ上達に欠かせない三大要素である、軸・引き上げ・ター
ンアウト(アンデオール)を、徹底解説します。軸の位置、わかっているよう
でわからない、上体の引上げは出来ているようで本当に正しいのか知りたい、
ターンアウトをより強化するためには…!何となくをすっきり解決するため盛
りだくさんの超重要項目をバレエ初心者の方にもわかりやすく説明します。さ
らに怪我防止のための知っておくべきことを漏れなく解説いたします。

■ 開催スケジュール: 8/12 (月)

19:15 受付開始 19:30-21:30 講演 21:30-22:00 個別相談会(3名限定)
(途中休憩有り。アンケート記入の時間も含まれます)

■ 持ち物: ストレッチができるウェア(ワークがあるため)

■ 対象者: バレエの上達のコツを知りたい方/効率よくバレエの体の動かし方を知りたい方
足を高く上げたい方/ぶれない軸を獲得したい方/正しい姿勢を獲得したい方
今までうやむやだった方/他のスポーツにバレエの機能面を応用したい方/
怪我が多い方/怪我の予防を知りたい方

■ 講座詳細: 一部、変更になる場合がございます。

◆軸の取り方・引き上げ徹底解説

- ・バレエで言う軸とは何か
- ・丹田とは何か?
- ・正しい引き上げの方法
- ・踊りに必要な簡単な解剖学
- ・どの筋肉がどう働くかの説明
- ・ポールドブラとバットマンの関係
- ・アラベスクはどこに乗るか
- ・ルルベで立つ時にどこの筋肉を使うか

- ・パッセの時の筋肉と使い方
- ・ピルエットの軸の取り方
- ・怪我をしないために必要なこと

◆ワーク

- 引き上げの方法
- 立ち方【正しい立ち方】
- アラベスク
- パッセ
- ピルエット練習などなど

ご注意: セミナーの撮影・録画・録音は禁止させていただきます。資料の一部をfacebookなどに載せる
事も該当いたします。配布資料、またはその複製物を有償・無償問わずの第三者にお渡しすることは当ス
タジオおよび講師の著作権を侵害する行為に当たります。違反を発見した場合は、法的手段を講じること
がありますので、あらかじめご了承ください。当スタジオによる撮影・録画をする場合がございます。公開
する場合は個人が特定することのできない処理を致しますのでご安心ください。

お申し込みは、バレゾナンス東京バレエスタジオまで!

ballesonance.com
studio@ballesonance.com

