

8月11日(金・祝日)

品川スタジオ 特別ワークショップ開催

骨盤ニュートラル & アンディオール講座

■開催場所： 品川高輪教室

8月11日(金・祝日) 17:45-19:15(90分)

★レッスン概要★

普段の姿勢や柔軟性には個人差があって、時間を割いて個々に教えられない事もあるのですが、このワークショップでは、正しい骨盤の位置、膝、踵の向きを確認しながらレッスンしていきます。

★こんな方におすすめ！★

アラベスク、ピルエットなどコツは理解が出来ているが失敗してしまう。

自分の5番ポジション、プリエが正しいのか知りたい。

内転筋の意識が出来ず、太腿の前や外側に力が入ってしまう。

アンディオールのためのストレッチやトレーニング方法を知りたい。

その他、膝や股関節の怪我の予防としても、ためになるレッスンです。担当講師：

ふうね先生

★参加レベル★

オールレベル (レベル問いません)

バレエを習い始めたばかりの方から、長く続けている方まで、どなたでもご参加下さい。

■定員： **先着10名**

■料金： **2,700円***チケット月謝・終日フリー使用可

「予約システムからご予約下さい。
8月のスケジュールは、7/23(日)午前中に公開です。

