

大人クラス スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	10h00-11h30 バレエ 1	10h30-12h00 バレエ 1	10h00-11h30 ゼロからバレエ	10h00-11h00 ストレッチ		
11h45-12h45 ストレッチ				11h00-12h30 バレエ 2		
		13h00-14h00 ピラティス				
			14h00-15h00 ピラティス			
		19h00-20h30 バレエ 1				

2月スタートのクラスです。

※ゼロからバレエ (クラス言語: 日本語)

バレエはまったく初めてですという方対象のクラスです。

まずは柔軟をよく行い、体を伸ばし、姿勢をよくするところから始めていきます。

※ストレッチ (クラス言語/日本語)

バレエの要素を取り入れて行う柔軟クラスです。

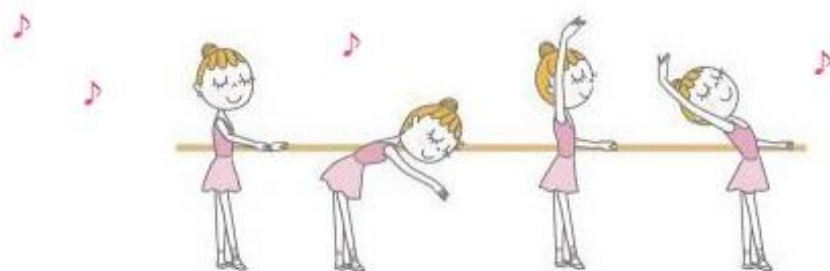
普段使っていない背中や腕などを中心にしっかり動かしほぐします。

すべてマット上で行います。

※ピラティス (クラス言語: 英語/ドイツ語)

普段動かさず弱ってしまっている筋肉、怪我によって使わなくなってしまった筋肉を強くしてゆくクラスです。

すべてマット上で行います。



お申し込み/お問い合わせ 湯浅美華 kleinemikan@yahoo.de