

ピラティスメソッドを取り入れた 社交ダンサーのパフォーマンスアップ エクササイズセミナー

多くのダンサーが「体軸がぶれないキレのあるターン」そして「柔軟で且つしなやか」な動きを行える体作りを目指されていると思います。その為には体の深層にある「コアマッスル」のトレーニング、そして骨格から見た全身のバランス力アップが大変重要になります。今回は「ピラティス」のメソッドを取り入れたダンサーの為のトレーニング法を、画像や実技を主にご紹介し、皆さんと一緒に参ります！

◆◆◆◆◆ 詳細 ◆◆◆◆◆

日程： 2011年11月27日(日)13:30～16:00

会場：[小笠原ダンススクール](#)

受講費： 8,400円/人

定員： 20名

※定員になり次第受付終了とさせていただきます

ご準備頂くもの：エクササイズの出来るウェア

対象： 社交ダンサー、他のダンサー、
ピラティスにご興味のある方など

[お問い合わせ&お申込みはこちら](#)



Seminar Schedule

13:10 受付開始
13:30 Seminar 開始

<Contents>

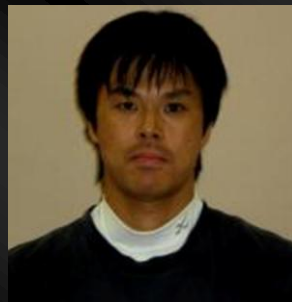
◆正しい姿勢（立ち方、動き方）の講義◆

画像（動画など）をご覧になって頂きながら講義致します。

◆社交ダンスパフォーマンスアップエクササイズのご紹介◆

ピラティスメソッドを取り入れた、バランスボールやストレッチボールなどを使用したエクササイズの実技を行います

16:00 Seminar 終了



寺島 一浩
(Kazuhiro Terashima)

PHI Pilates Master Trainer
サッカー日本代表出場
選手専属トレーナー



Elizabeth Gray
(エリザベス グレイ)

BALL ROOM DANCER



PHI Pilates



小笠原ダンススクール