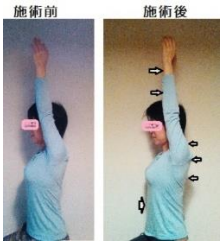
より美しく踊るための
筋肉セルフケア 応用 講座

～ 弾力のある筋肉のケアと関節可動域の拡張のために ～

日常生活で蓄積される疲労や誤った身体の使い癖によって生ずる**筋肉のコリ**は
柔軟性の低下や痛みの原因ともなり、踊りのパフォーマンスに影響を与えます。

秋・冬計８回とも満席の大盛況をいただいた**「筋肉セルフケア講座」**では、
'ふれる' 'ゆらす' '呼吸する' などのシンプルな方法で**筋肉の状態を改善し、**
さらにリンパに働きかけることで**関節の可動域を広げる**方法をお伝えしました。

受講者の方々からは、**「1 時間でも筋肉って変わるんだなぁとビックリしました」**
「力を使わなくても筋肉がほぐれることを知りました」
「習った事を毎日やっていたら本当に身体が動かしやすくなったんです」
「セルフケアの方法を色々学びましたが、一番丁寧でわかりやすかったです」
といった嬉しいご感想を頂戴しました♪



今回は、リクエストにお応えし、**前回までの内容を振り返りつつ発展的な内容を取り入れた応用講座**を行います。

一度身に着けてしまえばご自身でも実践でき、レッスン前後に行うことでハリと弾力のある健康な筋肉の維持を助け、美しく踊る身体を保つことができます。

即効性を感じられる注目のセルフケア、是非しっかりとご自身のものになさってください！

日　時：（テーマ）

第１回	**肩・首・肩甲骨**	**2016 年 5 月 21 日 (土)**
第２回	**背 中 ・ 腕**	**2016 年 6 月 18 日 (土)**
第３回	**腰 ・ 大 腿 部**	**2016 年 7 月 16 日 (土)**
第４回	**脚 ・ ひ ざ 下**	**2016 年 8 月 20 日 (土)**

各 10:50~11:50 (60 分)

内　容： 前半 30 分は呼吸法と全身のケアのための基本動作を学び、固くなっている筋肉をゆるめ弾力を取り戻して体全体を整えていきます。
後半はその回のテーマとなっているパーツ別に、関節可動域を拡張するストレッチを取り入れたオリジナルケアを行います。
60 分間のクラスを受講するだけで、身体のラインが立体的に美しく整い、身体を楽に動かせることを実感していただけます。

受講対象： 身体のコリや詰まり感、痛みなどがあり、日常生活や身体を動かす際に支障を感じている方
(バレエのご経験は不問です。また、前回の講座を受けていない方でも受講していただけます。)

持 ち 物： スポーツタオルまたは薄手のバスタオル１枚

講　師： **東 久美子** (あずま くみこ) (MRT＆さとう式リンパケア セラピスト)

定　員： 各回 15 名

受 講 料：（税 込）
会　員　様：　1回　3,000 円 ／ ４回一括　10,000 円
ビジター様：　1回　4,000 円 ／ ４回一括　13,500 円

ご 予 約： ご来館、お電話 (03-6418-4437) または Web サイト予約
(https://coubic.com/mbma_reservation/220870) にてお申込みください
(恐れ入りますが、当日キャンセルの場合は受講料の 100%を申し受けます。)

ご来館を心よりお待ち申し上げております。

MAISON DE BALLET Minami-Aoyama（メゾン・ドゥ・バレエ南青山）
住所:　〒107-0062 東京都港区南青山 4-25-12 OXY HORIBE ビル B1
URL:　http://mbma.jp/　　TEL:　03-6418-4437　　Email:　contact@mbma.jp

SVN20160415001