

美・バレエ

バレエ&ボディメイク

2月1日(木)より 受付スタート

大分スタジオ 土曜日 19:00~20:00

これまでの一般クラスを完全リニューアル「美・バレエ」クラスに！

体験レッスン(無料)のご予約受付中！

1レッスンの人数が限られますので、お早目に、ご予約をお願い致します。

バレエをベースにした、エクササイズで
身体を引き締めませんか？



- * バレエレッスンで体の軸を見つけ、正しい姿勢をキープ
- * 歪みによる身体の負担を軽減、柔軟性、関節の可動域も改善
- * 正しい姿勢を維持し続けることで、体幹を支える筋肉がつき、お腹まわりが細くなったりデコルテラインがスッキリ
- * 体幹がしっかりしていると加齢とともに減少する筋肉量の減少をストップ
- * 体の軸を意識してレッスンを繰り返すことで、インナーマッスルが鍛えられ、自然と身体の基礎代謝をアップ

基礎代謝：身体を動かしていなくても、消費されていくエネルギーの事

エクササイズ：筋肉を伸縮させて、負荷をかけることによって、各部位ごとの筋肉を強くします

ストレッチ(柔軟運動)：筋肉や関節の稼働範囲を広げ疲労物質を排出します