

バレエ

健やかに 楽しく 美しく♪♪



氏丸 菜麻 (指導)

ルーチェバレエスタジオ所属
ホットヨガ インストラクター



フォーレバレエスタジオ (J-FACT21)

<連絡先> 松本行紀 0774-88-4132
藤本 薫 090-5013-1593

宇治田原町荒木西出36-1



藤本 薫 (アシスタント)

Fa・therセラピスト (筋膜療法士)



ワークアウト21

フォーレバレエスタジオ・バレエクラス <ご案内>

<宇治田原町文化センター:研修室1>

<月> 17:00~18:00 小学1~3年生
18:00~19:00 小学4年生以上

<水> 16:00~17:00 幼児クラス
17:00~18:00 小学1~3年生
18:00~19:15 小学4年生以上

<宇治田原町トレーニングセンター:スタジオ>

<土> 9:15~10:30 小学4年生以上 月謝 3,000円 (月1~4回)
10:30~11:30 小学1~3年生 4,000円 上級クラス (トウシューズ)
11:30~12:30 幼児クラス 入会金 : 無し

私たちは基礎を大切にしながら、
バレエを通じて踊ることの楽しさ
や、リズム感・体幹づくりなどの
指導をさせていただいています。
体験レッスン (無料) は、随時
受けていただけます。
お気軽にご連絡ください。
(お待ちしております)



ファッシア

Fa・threセラピーエクササイズ 筋膜療法/血液&リンパ療法



松本行紀

健康運動指導士
介護予防指導士
Fa・threセラピスト（筋膜療法士）
ウォーキングトレーナー



藤本 薫

介護福祉士
ベビーマッサージ
バレエクラス（アシスタント）
Fa.therセラピスト（筋膜療法士）

調息 ・ 調身 ・ 調心
心地の良い音楽で
心身のリラクゼーション
自律神経の調整



ワンコイン（500円） **レッスン はじめてみませんか！**

入会金 ： 無し

持ちもの ⇒ ヨガマット、水分、タオル

このエクササイズは、緊張と弛緩を繰り返し、リンパと血液を流しやすくしていく療法ですので、ストッキングなどの締め付けた下着は着用しないでご参加くださいね。



皆さん 日頃の偏った生活動作から起きる筋膜の凝りは、肩甲骨～肩こりや頭痛、足のむくみや腰痛など、様々な症状を引き起こす原因となっているのをご存知でしょうか？

この「**Fa・threセラピーエクササイズ**」は手や足裏ほぐし・膝・股関節・腰・脊柱起立筋（肩甲骨ほぐし）など、全身の筋膜をエクササイズによって、柔らかくするところからはじめます。筋膜がほぐれると、血液やリンパの流れも良くなり、血管も若返ってくるといわれています。

また「**健康寿命延伸**」のための**体幹エクササイズ**も取り入れていますので、出来るところを自分の体と相談しながら、少しずつ良い状態に戻していきましょう。

Fa.therセラピーエクササイズクラス <ご案内>

初めての方も、安心してご参加ください



<水> 10:30～11:45 (子ども同伴可・月2回) 変動あり ⇒ **藤本 薫**担当
14:30～15:40 (初級コース)

<木> 10:30～11:45 (初級・中級コース)

<土> 10:00～11:15 (初級・中級コース)

※ご希望の多い土曜日も開講！！

11:15～11:45 ジャズダンスクラス振付け

