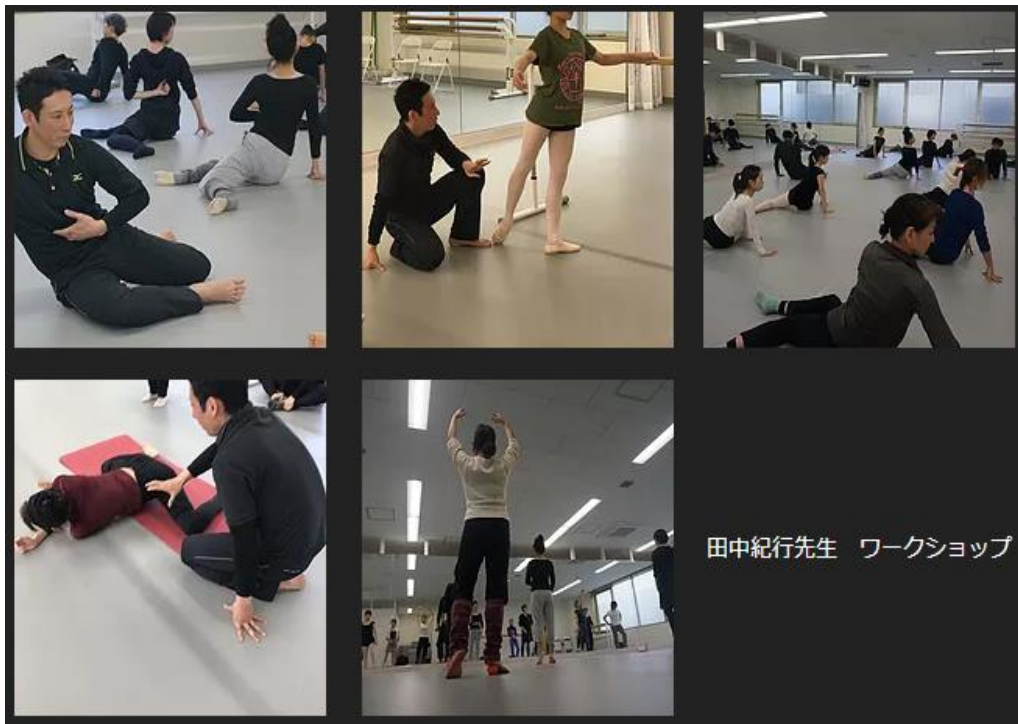


【NEW】

ボトムアッププログラム 2018 年



田中紀行先生 ワークショップ

2017 年 ワークショップの様子

【NEW】

ボトムアッププログラム
2018 年



ボトムアッププログラム概要

テーマとスケジュール

* 年 6 回で基礎知識と共にバレエに必要なケア・トレーニングを学んでいただきます

第 1 回 総論 2018 年 2 月 11 日 (日)

前半：腸腰筋からバレエの基礎を学ぶ 10:30-11:30
 後半：腸腰筋のケア・トレーニング 11:45-12:45

第 2 回 各論 2018 年 4 月 8 日 (日)

前半：足部の役割と使い方 10:30-11:30
 後半：足部のケア・トレーニング 11:45-12:45

第 3 回 各論 2018 年 6 月 3 日 (日)

前半：膝・股関節の使い方 10:30-11:30
 後半：膝・股関節のケア・トレーニング 11:45-12:45

* 各講座費用は前後半で 4000 円 (税抜) です。

前後半連続受講ができない場合は、2000 円 (税抜) です。

* 4 回目以降の日程及びテーマは 6 月にお知らせ致します。



ボトムアッププログラムとは？

身体は、イメージと実際の動きのギャップが生じやすいです。構造を知り、ギャップを解消することで、パフォーマンスに必要な姿勢、歩き方の身体を整えます。



講師：田中 紀行

PHYSIOMED 代表 理学療法士