

パリ・オペラ座バレエ学校も採用する身体作りメソッド

# フロアバレエ

元チャイコフスキー記念東京バレエ団 佐々木達也



床に寝たまま「膝を曲げる」などの基本動作をおこなうバレエ伝統の身体づくり「フロアバレエ」。平らな床が正しい姿勢へと導くことで、膝関節などの動きの不具合が解消されます。柔軟性などバレエの基礎をきちんと修得できるため、世界中のバレエ学校で必修となっています。特別な道具は不要です。どんな状況や場所でも続けられる身体の改善技術を学びませんか。

## 【開講日】

### 第2金曜日

① 18:30~19:30

② 19:40~20:40

### 第3土曜日

① 15:30~16:30

② 16:40~17:40

③ 17:50~18:50

【受講料】 各6ヵ月（6回）分

16,500円+税

【持ち物】 運動ができる動きやすい服装、くつ下、タオル

（必要な方は・・・ヨガマットまたはバスタオルなど床にひくもの、除菌シート）



動作も呼吸も  
激しい運動が不安な方にも  
おすすめできる  
しなやかな身体づくり

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料(500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)