



バレトン Sole Synthesis 養成コースin広島

バレトンはダンス系エクササイズでありながら、バレエ・ヨーガ・ピラティス・コンディショニングの要素をバランスよくコンバインしたワークアウトとして、約6年前に開発されました。バレトンは今や、ヨーガやピラティスの続くマインド&ボディ系コンディショニングの最もホットなプログラムとして世界中に急速に普及しはじめています。バレエ独自の理論と動き、ユニークなティーチング・メソッドにより誰もが容易に覚えやすいグループ・エクササイズとして定着しつつあります。エクサイティングでありながら、ローインパクト、しかも全身くまなく鍛えながら末端の筋肉柔軟性を高めてくれるワークアウトです。

期 間 2010年9月12日(日)～14日(火) 計3日間 (最終日テストのみ)

時 間 10:00～17:00 (1hの休憩あり)

参加費 FTP会員 63,000円(税込) 一般 84,000円(税込)

講 師 野村 千絵 バレトンマスタートレーナー(ソールシンセシス/スタンディング・フロー)

競技エアロではワールドチャンピオンにも輝いた第一人者でもり、子供から行ってきたバレエの世界でも積極的に公演に出演。プレゼンターとしてもゴールドウィ・フィットネスセッション、JAFAフォーラム、特にミズノ・ホットラインにおいてはモストフェイバブル賞(最多集客)を受賞するほどの人気プレゼンターです。又フィットネスプログラムの開発、養成も行い後進の教育にも力を入れています。



どんな効果があるのか...3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上を期待できます。またバレトンは、「裸足」で行うことが特徴です！裸足で行うことによって足裏の感覚を目覚めさせます！

どんな格好で行うのか...動きやすい格好であれば何でもOK！“ノンシューズ”なので荷物も少なくいいしラッキーです！器具などは使用しません。

音楽に合わせてるのか...バレトン用に開発された特有の音楽によって動いていきます。それは歌声が入っている音楽もありますが、ほぼインストルメンタル(歌声が入っていないもの)です。そのため、集中力が高まり、自分の身体と向き合いながら動くことができます。

バレトンに参加されている方の声...痩せた！汗を知らないうちにたくさんかいている感じ！クラスが終わったあと、とっても達成感がある！ちょっとでも優雅にバレエをやったあとというような気持ちになれて嬉しい。お腹周りがすごくすっきりしました！筋トレが嫌いだったけど、バレトンをやるようになってからちょうど良い筋肉がついてきた！楽しくできる！

会 場 広島県立総合体育館 広島市中区基町 4-1 第一日目:ミーティングルーム 第2・3日目 武道場



お申込み方法: ご参加ご希望の方は、申込書一式をフィットネスプロジェクトAにご請求ください。

- ・[Balletone Sole Synthesis インストラクター養成コース申込書](#)に関わる書類に必要事項にご記入の上、FAX 又は郵送にてご提出ください。
受講料振込み確認後、参加確定となります。

- ・[インストラクター資格更新に関して](#) を必ずご確認ください。

Fax: 082-511-6774 メール: fitpro.a@oregano.ocn.ne.jp

★セミナーに関するお知らせは、メールにて行いますので、携帯メールをご利用の方でパソコンからのメールを拒否されている方は、お手数ですが、当社メールのドメイン指定をお願いいたします。

振込先: 三井住友銀行 広島支店 普1367728 広島銀行 本店 普2477454

ゆうちょ銀行 15160-12994281 他行から店名五一八 ゴイチハチ 店番 518 普1299428

★入金された受講料に関し、原則返金はいたしかねますので、ご了承ください。振込手数料は各自のご負担になります。

お問い合わせ: コースに関するお問い合わせは… メール: fitpro.a@oregano.ocn.ne.jp

申込書の宛先とお問合せ



フィットネスプロジェクトエー

〒730-0012

広島市中区上八丁堀 5-5-1002 電話 082-511-6773 携帯 090-3377-8333