

# 令和3年度 第3回 フォローアップ講習会

## 「ストレッチ エクササイズ」

令和3年10月15日（金）13時より提供会員さんを対象にした第3回フォローアップ講習会が開催されました。

Y's ballet 代表 高橋由樹先生をお招きして、「ストレッチ エクササイズ」の講習を受けました。

### 講習の様子

3歳からバレエを通して培われたストレッチやエクササイズの方法を、大変詳しく分かりやすく私たちに教えてくださいました。先生の手本に合わせて、肩甲骨や骨盤近くの筋肉をはじめ、全身の筋肉を意識して伸ばしたり縮めたりするストレッチをしました。

日常生活の中で少し意識することで、私たちの立ち居振る舞いが、きれいで健康的なものになると実感させられました。



【講師 高橋 由樹 先生】



【井藤館長の開講挨拶】



【正しい座り方の説明】



【体の各部位をしっかりと伸ばす】



### 講習を終えて（感想）

- ☆ 体が軽くなりました。家でもやってみようとおもいます。
- ☆ ゆっくりテンポで理解しながらエクササイズできてよかった。どこの動きがどこの筋肉を動かしているの分かりました。バレリーナになった気分でした。
- ☆ 自分の体の硬さを実感しました。普段にも実践してみようと思います。