

# 令和4年度 第2回 フォローアップ講習会報告

## 「ストレッチ エクササイズ」

令和4年7月8日（金）13時より提供会員さんを対象にした第2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

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、バレエの動きを取り入れながら、わかりやすく私たちに教えてくださいました。普段意識することのない足の部位の筋肉や足指の力の入れ方を教わり、先生の手本に合わせて一緒に動かしたことで新しい発見ができました。「白鳥の湖」のような動きもありバレリーナになった気分を味わった会員さんも多かったようです。とても楽しい講習でした。



【講師 高橋 由樹 先生】



【井藤館長の開講挨拶】



【体の各部位をしっかり伸ばして動かす】

### 講習を終えて（感想）

- ☆ クラシック音楽に合わせて自分のインナーマッスルをしっかりと動かすことができました。1つ1つの動きにしっかりと取り組めていたと思います。
- ☆ 日頃使わない下半身の筋肉と足指を動かすことができました。指導して頂いた筋トレを日々取り入れダイエットに頑張りたいと思います。
- ☆ 足指の大切さを実感しました。これからもバランスをとる時に意識して使っていきたいと思います。