

## ワークショップ開催のお知らせと募集

「軸の安定」「力み」「痛めやすい」「正しい筋肉が使えない・わからない」「関節のつまり感」「太ももの張り・背中や首の動きにくさ」などの悩み…

これらは、姿勢や身体の使い方を理解し見直すことで原因に気づきやすくなり、動きやすさにつながる可能性があります。

日頃より BB クラスをご受講頂いておりますメンバーのみなさまはもちろん、初めての方も気軽に参加しませんか。ダンス歴やレベル不問です。

このワークショップでは、まず今の自分の身体の状態を評価し、姿勢・軸・重心の置き方を整えながら、尚且つ股関節の使い方を意識し無理なく動けるようなワークやエクササイズを行います。

内容には、海外のバレエ団やバレエ学校でも行なわれているワークを、初心者でも行いやすいようアレンジして取り入れております。基礎力向上にお役立てください。

今回講師にお招きするのは、バレエに特化した知識と実績を持つ理学療法士で、身体の専門家だからこそ、ケガの不安がある方や長年のクセに悩む方でも安心して取り組みます。

日時：令和8年5月31日（日） 13：30～16：30（3時間）

場所：aダンススタジオ 第1スタジオ

費用：6,000円

※費用には、当日の講習料・事前アーカイブ動画配布・事前タイプ別診断  
約一ヶ月後 ZOOM でのフォローアップ料が含まれます。

申し込み：白崎またはロビンソンまで、回答した事前アンケート用紙に参加費を添えて

**5月2日(土)**までにお申し込みください。

締め切り日までにスタジオに来られない方は、参加の意向を白崎まで LINE にて連絡をお願いします。（申し込み後の参加費は返金できませんのでご了承ください）

備考：当日使用するリセット棒(新品)は TDL で貸し出し致しますが、ご自宅での自主練習にも役立ちますので、希望者は当日別途 1,000 円をお支払いいただいております。

### ●講師紹介●

(社)バレエセラピスト協会 代表理事 灰方 淑恵 先生

- ・理学療法士 / 健康教育学修士
- ・ネバダ州立大学公認 DK ピラティス指導者
- ・PBT（プログレッシングバレエテクニック）指導者

病院のリハビリテーション科、大阪府立大学総合リハビリテーション学部に助教として勤務しスポーツ障害予防等の研究に携わる。

現在、大阪を拠点にバレエダンサーや大人バレエの方の身体を医療と運動指導の両面から上達のサポートやバレエ整体を専門に行っているほか、理学療法専門誌のダンスに関する執筆もしている。