

～整える・つながる・動ける身体へ！～

合気道に生きる！ バレエメソッドによる ボディケア&トレーニング



Point 1 **リセット**

コンディショニング

癖や緊張をほどこき、
偏りのある身体を
ニュートラルな状態へ
整えます。

Point 2 **再構築**

トレーニング

癖から解放された
身体をベースに
正しく安全に体幹を
鍛えます。

Point 3 **気づき**

ボディケア

バレエメソッドに基づいた動きで
姿勢・軸・バランスを整え、
力みに頼らない
新しい身体の使い方へ
導きます。

(日時) 2026年 5月30日(土)
18:30～19:45

(場所) 男山第二中学校 格技場

(持物) 動きやすい服装、タオル、飲み物

初めて、親子参加も大丈夫！
小さいお子さんから人生の大先輩まで
安心して受けていただける内容です。



講師：
あべ みずほ

幼少の頃からバレエを継続。
2004年～ヨガ・ピラティス講師
2012年～エイジレスバレエ
ストレッチ講師

指導歴22年
企業や学校workshopなどで
解剖学的に理にかなった指導で
様々な層から高評を得ている。



(参加費)

道場生とご家族：無料

関係道場の方など：寸志 (300～500 円目安)

詳しくはこちら→

