

デブナー・里奈先生

YOGA WORKSHOP

「深い呼吸が、踊る身体をつくる」

日時 2025年12月7日(日) 12:00-13:30 (90分)

受講料 3,300円

定員 20名(先着順) ※中学生以上受講可

会場・問い合わせ先

ソアバレエアート広島 広島市南区宇品西 3-5-32

soar.bl2020@gmail.com 090-9644-1011(山下)



身体をほぐす

寒さでこわばりやすい身体を、肩・背中・股関節まわりを中心にじっくりストレッチ。バレエに大切な可動域を丁寧に広げます。

軸と美しさを探る

体幹を使ったポーズやバランスポーズで、軸の安定やラインの美しさにつながる動きを一緒に探っていきましょう。

ケアとエクササイズ

年齢とともに変化しやすい身体へのケアや、バレエの動きが軽くなるエクササイズを加え、無理なく整えます。

今回のYogaでは、寒さでこわばりやすい身体を、じっくりストレッチしてほぐしていきます。肩・背中・股関節まわりを中心に、バレエにも大切な可動域を丁寧に広げ、体幹を使ったポーズやバランスポーズも取り入れながら、軸の安定やラインの美しさにつながる動きを一緒に探っていきましょう。

また、SOARの皆さんとクラスを行う際には、年齢とともに変化しやすい身体へのケアや、バレエの動きが軽くなるエクササイズも少しずつ加えています。無理なく整えることで、レッスンや日常での疲労感も軽くなり、動きやすさが自然と戻ってきます。

ソアホームページからご予約ください <https://airrsv.net/soarblt/calendar>

※申し込み後のキャンセルはご遠慮ください