

# 猪野恵司の バレリーノトレーニング



## 【経歴】

1983年10月19日生まれ。高校生の頃からミュージカル目指し、日本大学芸術学部に入學後、中退してロサンゼルスのカリフォルニア大学ロングビーチ校に留學し、機能解剖学を学ぶ。大学卒業と同時にサクラメントバレエ団に入団して活躍後、帰国してバレエ専門のパーソナルトレーナーとして活動している。

<http://www.personalballet.com/>



## 【トレーニングメソッド 例①】

このトレーニングは片足で立ちながら骨盤を動かさないようにすることで、特にセンターでバランスが崩れない身体を作っていくトレーニングです。

平行で立ってはいますが、実はターンアウトのトレーニングにもなる便利なエクササイズです。



## 【トレーニングメソッド 例②】

このトレーニングはとても有名なので知っている方は多いと思いますが、踊りの中でブレない身体を作っていくためにとても重要なトレーニングです。

## 【トレーニングのメリット】

バレエトレーニングをすれば、こんな**変化とメリット**があります！

- ① ダンスに必要なトレーニングが個別に正確にわかります
- ② 上達が感じられるようになります
- ③ 今、自分が何をすべきかがわかります
- ④ 痛みなくレッスンができるようになります
- ⑤ 筋肉が使えるようになります
- ⑥ 怪我をしにくくなります
- ⑦ 本番が上手くいきやすくなります
- ⑧ 競技会の順位が上がり、模範演技のクオリティが上がります
- ⑨ 自分のペースでトレーニングできます
- ⑩ 好きな時間に好きな日にトレーニングできます

料 金     ¥ 6,300 (グループ 税抜)  
           ¥12,600 (パーソナル 税抜)  
時 間     毎週月曜日、60分～

※先着5名～要予約

## 【お問合せ】

Studio Zero Frontier/Social Club  
〒143-0023東京都大田区山王2-1-6-801  
キャビックビル8F  
TEL & FAX / 03-3774-2277  
090-8805-8768 (四本)  
[mikekimotake@msn.com](mailto:mikekimotake@msn.com)  
<http://www.studiozerofrontier.com/>

