

～GW特別レッスン～

平成28年5月5日(木)13:00～13:45

『バレトン』スポーツフロア スタジオにて実施！

※バレトン 公式ホームページより



what's Balletone

▶ [バレトンメディア掲載情報](#)

- **バレトンの由来**…「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。
- **発祥の地**…ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムであり、日本では2007年から本格的にプログラムを始動しました。初めてバレトンのクラスを行ったのはスポーツクラブNASさんです。
- **どんなプログラムなのか**…
バレトンはどなたでもチャレンジできます！バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。
関節に優しいローインパクトです。強度はいかようにもハードにできるので、きつくないとは言いきませんが”シンプル” ”イージー”なプログラムです。
- **どんな効果があるのか**…3つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）の要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます！またバレトンは、「裸足」で行うことが特徴です！裸足で行うことによって足裏の感覚を目覚めさせます！普段あまり考えない足裏の重心を意識することで、姿勢矯正にもなり、体の筋バランスを整えることも期待できます。
- **どんな格好で行うのか**…動きやすい格好であれば何でもOK！“ノンシューズ”なので荷物も少なくていいしラッキーです！器具などは使用しません。前後左右に両手を広げてぶつからないくらいのスペースがあれば大丈夫！
- **バレトンで汗を流す方はどんな人が多いのか**…若年層から年配の方まで幅広いです。また、女性に限らず、男性の参加者も多くみられるようになりました。
- **音楽に合わせてるのか**…バレトン用に開発された特有の音楽によって動いていきます。それは歌声が入っている音楽もありますが、ほぼインストルメンタル(歌声が入っていないもの)です。そのため、集中力が高まり、自分の身体と向き合いながら動くことができます。