

# Balletone®

Something for everyBODY!

## バレトンソールシンセシス インストラクター養成コース 出張セミナーのご案内

どなたでもチャレンジできるバレエエクササイズとコアトレーニング

### 【バレトンソールシンセシス】とは？

バレトンは、若い年代から年配の方まで、どなたでもチャレンジできる身体に優しいローインパクト強度のプログラムです。特別な器具が必要なく、筋力、柔軟性ならびに心と身体の融合を得ることができます。バレトンソールシンセシスでは、筋力の向上(コアトレーニング、インナーマッスル、アウターマッスル全てをカバー)、柔軟性の向上、心肺機能の向上(スタミナアップ)、脂肪燃焼(ダイエット)効果が期待できます。そして、裸足で行うため、足裏が機能改善され、結果的に全身の姿勢改善につながります。また、出産後の女性向け(マタニティバレトン)、スポーツ選手の体幹強化にも効果があり、全国で実績を上げてきています。



### バレトン インストラクターになるメリット

- ①ローインパクトなので、インストラクターの身体にも優しいエクササイズです。
- ②キューイングが上達し、その他のカテゴリーの指導にも通じる技術が学べます。
- ③クラシックバレエの要素が入っているので、ご自身の姿勢改善が可能です。
- ④必要な器具がないので、コストがかからず、どんな施設でもレッスンが可能です。
- ⑤コアトレーニングとバレエエクササイズは、全世界のフィットネス業界で必要とされており、現在の需要にぴったりのエクササイズです。

### 所要時間、料金

出張セミナーには、3日間(18時間)必要です

【例】 1日目 10:00~17:00  
2日目 10:00~17:00  
3日目 10:00~17:00

受講料: 1名86,400円(税込、3日間合計テキスト代含む)

※開催可能人数につきましては、お問い合わせください。  
※講師の交通費、(宿泊が必要な場合は宿泊料)が別途必要です。

### 講師紹介



渡辺 麻衣子 Maiko Watanabe

- ・バーワークス(BarreWRX)マスタートレーナー
- ・バレトン(Balletone)マスタートレーナー
- ・リトモスオフィシャル トレーナー
- ・ピラティス インストラクター
- ・ADI(エアロビクス ダンスエクササイズ インストラクター)

私はバレトンに出会うまでクラシックバレエ経験はありませんでした。私の指導経験もエアロビクス中心で、養成コースを受講するのにとても緊張したのを覚えています。心配していらっしゃる方!まず扉をあげてみましょう!バレトンは私にたくさんの喜びをもたらしてくれました。その喜びを皆さんとも共有したいと思っています。



### お申し込み・お問い合わせ



メディカルフィットネスクラブ ウイング呉  
広島県呉市宝町2番50号 レクレビル4F  
Tel : 0823-32-3305 (代表) Fax: 0823-32-6612  
E-Mail: watanabe-wing@hishokai.or.jp

担当: 渡辺 麻衣子



株式会社 ケアウイング  
広島県広島市南区稲荷町3番20号 トーレ稲荷町7F  
Tel : 082-261-2822 (代表) Fax: 082-263-5233  
E-Mail: academy-info@hishokai.or.jp

担当: 門田 正久