



バーワークスインストラクター養成コース 出張セミナーのご案内

バレエの世界とコアトレーニングとストレッチをバレエバーで融合

【バーワークス】とは？

2014年11月に世界初!日本で始動した新プログラムです。

バレエバーを使用したバレエの世界と、コアトレーニング、ストレッチをひとつのレッスンで味わえます。

ジェニファー・ロベス、マドンナなどが、自身の身体づくりのために使っているワークアウトです。

バーワークスでは、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)、姿勢改善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。

エアロビクスが苦手な方、筋肉トレーニングが好きな方、高齢者からアスリートまで、参加者によって強度も調整できる内容です。



バーワークス インストラクターになるメリット

- ①どんな設備の施設でもレッスンが可能です。
- ②ご自身の身体の為になるエクササイズです。(筋力・スタミナ・ダンス技術向上)
- ③高齢者の方から、若い世代まで楽しんでいただけます。
- ④コアトレーニングから姿勢改善まで様々なニーズに応えることができます。
- ⑤他のインストラクターがまだ指導出来ない分野で活躍する事ができ、自分の指導スキルを上げることができます。

所要時間、料金

出張セミナーには、4日間(1日6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
おおよそ60日後、
4日目 10:00~17:00(4日目は実技試験とフォローアップ)

受講料: 1名129,600円(税込)

※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
- ・AD(エアロビクス ダンスエクササイズ インストラクター)

クラシックバレエ経験がない。指導経験がない。と心配されている方。もちろん養成コースの内容は覚える事がいっぱい大変ですが、プレコリオ形式なので負担が軽い内容となっています。

まず扉を開けてチャレンジしてみましょう!バーワークスは、私に多くの喜びを与えてくれました。

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