

# BODY MAKING



◆土曜日 16:10 ~ 17:10

こんな人におすすめ！

- ダンスのレッスンを受けているけれども、上達がストップしていると悩んでいる人
- タレント、俳優などプロを目指している人で、より身体作りを必要と感じている人

BODY MAKING クラスで必ず効果を出せます！  
但し、短期間では目に見えるほどの効果は出せません。継続が大切。  
継続していけばボディライン・インナーマッスルにも変化が表れ、  
必ずや効果を実感できます。

トレーニングの目安 (1週間)

週1~2クラス フィジカルトレーニングクラス  
週5~10クラス ダンスレッスン(ジャズダンス、バレエ、HIPHOP など)

木曜日	17:50~18:50	NAZACISE (第1・3) & ジャイロキネシス (第2・4)
金曜日		ピラティス (第1・3) & YOGA (第2・4)

## トレーナー紹介

◆パーソナルトレーナー 山口 徹 1980年生まれB型



パーソナルトレーニングスタジオ『Good-Sun+』代表

- NSCA 認定パーソナルトレーナー、TRX STC 修了
- BESJ 認定マスターストレッチインストラクター
- 加圧トレーニングインストラクター

◆パーソナルトレーナー 大村 真紀

東京女子体育大学 体育学部体育学科卒業。  
体操競技を専門に学ぶ。卒業後、パーソナルトレーナーとして民間のスポーツクラブでパーソナルトレーニングを月間150本行う。乳幼児～大人まで様々な方を対象に指導している。



## レッスンを受けての感想

開講に先立って名鶴先生とカンパニーメンバーは大村トレーナーのレッスンを体験しました。今回は、バットマンが高く上がるように、中臀筋の筋力アップと軸になるボディのインナーマッスル強化がテーマ。  
さて、感想は・・・

結構キツかった！ 足が、手がブルブルとしてくると、「ああここが弱いんだな」と感じられた。

ダンサーの身体をよく研究し、レベルアップにつながるトレーニングだと感じた。

「脚を細くしたいなら！」、  
「脚が上がるようになりたいなら！」  
ここを鍛えるべき、というのが良く分かった。