

大人からバレエ をはじめてまだ 身体が硬いと お嘆きのあなたへ!

もしかすると、あなたは今...

- 硬い身体**を無理なく！ケガなく！効率よく！
柔らかくしたい・・・
- あと1回**ターン**が回れたら、**アラベスク**の足が
あと3cm高く上がったら・・・
- 大人になってからはじめた**40代**だから、
3歳で始めた**先生にはわかってもらえない**・・・
- 子育てもひと段落**して、ようやくバレエが
習えるようになったけど、**体がガチガチ**・・・
- 近所でレッスンを受けているけど、
このままで**体が柔らかくなるのか**、
ちょっと心配・・・
- ブレナイ回転軸**を作る事が出来るのだろうか・・・
- 一体あと**何年**バレエを続けられるのだろうか・・・
- 稽古前に**ストレッチ**してるけど、**柔らかくならない**・・・

といった**悩み**をお持ちではないですか？

もしこれらの中に**一つでも**該当するものがあったら、
ご安心ください。

下記を読むだけで**希望の光**が湧いてくるはずです。

上記のような色々な問題があったとしても、

その多くは、

身体を柔らかくすることで解決します。

「そんなことは分かっている！」



と、あなたは言うかもしれません。

でも、

ストレッチをしたことで筋肉を痛めた

という話を聞いたことがありますか？

あるいは、

あなたの周りに、

一生懸命ストレッチを続けていても、

**一年前からほとんど体の柔らかさが
変わっていない方がいませんか？**

それって、**おかしい**ですよ。

ストレッチは体を柔らかくするためにするもの。

継続は力なり。

コツコツとストレッチを続けていれば、

徐々に体が柔らかくなり、

ラクラク踊れる体が得られる、、、

はずなのに、そうっていない

人のほうが多くはありませんか？

それでは、

ストレッチは無効なのでしょうか？



そんなことはありません。

ストレッチは、

無理なく! ケガなく! 効率よく!

柔らかくする方法です!

ただ、

ほとんどの人は、

ストレッチそのものについては専門家から

正しいやり方を**教わったことがない**んです。

見よう見まねで、

先生や周りの生徒さんがやっていることを

真似ているだけのケースが殆んどではないでしょうか？

料理だって、

テレビの料理番組で、見よう見まねで作ったって、

見た目を似せることは出来ても、**味は全然決まらない、**

ということありますよね。

ストレッチも同じです。

正しいやり方を**専門家から直に**教わることで、効果は**全然違ってきます**。

素人目には同じように見えても、

料理の味を「決める秘訣」と同様

ストレッチにも**「効かせる秘訣」**があるんです。



私の知る限り、

**オリンピックの金メダリストや
一流のアスリート**は、

この「**効かせる秘訣**」を

押さえたストレッチに取り組んでいます。

なぜ、

彼らがそんなことができているかというと、

プロのトレーナーがついて、
みっちり指導しているからです。

では、

そんな、

トップアスリートも実践している

「**効かせる秘訣**」を押さえたストレッチを、

大人からバレエを始めた生徒さんのために、

特別にアレンジした

トレーニングメソッドがあるとしたら、

しかも、

それを

あなたが直接指導してもらえる

機会があるとしたら、

いかがですか？

もちろん、

トップアスリートと同様、

人数限定での**みっちり指導**です。

申し遅れました。

私は、勝又厚男（かつまた あつお）と言います。



これからご紹介する、

大人からバレエを始めた生徒さん

のためにストレッチをアレンジした、

トレーニングメソッドを開発した者です。

少しだけ自己紹介をさせてください。

ちょっと**畑違い**ですが、

最後にはバレエにつながってきますので、

ご安心ください。

私は19歳のとき**プロのキックボクサー**

をやっていました。

ムエタイ史上、

ムエタイの関係者が最も恐れた

目白ジムに所属し**全日本バンタム級 1 位**

として日本・タイ・アメリカを舞台に闘う中、

腰を壊して引退。

数年後、

やや自然回復し**競技トランポリン関東大会優勝、**

競技エアロビクスユースカップ優勝

と活動して来ました。

7年前トレーニング中に**腰に激痛**が走り **4日間入院**、

椎間板ヘルニアの診断でした。

以降、

5年間運動が出来なかった私が、

偶然にも **Yoga と出会い**、

日本の体幹トレーニングのパイオニア
本橋恵美先生のもと、

身体の支柱（Pillar）となる**体幹**を重視した、

世界初となる PillarYoga の
第一期養成卒業生にさせていただきました。



（Yoga の師本橋恵美先生と）

以降、

身体を回復させ現在 53 歳で
プロのパーソナルトレーナーとして、

Yoga のインストラクターとして、

Yoga スタジオで、**バレエスタジオ**で、
企業で、内科クリニックで、
活動させて頂いております。

当初、

学んだ内容を**バレエスタジオで紹介**した所、

大人の生徒さんから喜んで頂けた経験から、

身体の支柱 (Pillar) となる
体幹を意識した**アサナ(ポーズ)**と

シーケンスをバレエ向けにアレンジし

“バレエ Yoga メソッド” (仮称)

を独自開発いたしました。



(バレエスタジオにて)

【お客様の声 1】

24 歳女性・バレエスタジオ生徒さん・・・

勝又先生から Yoga を習って 1 年経たずに

身長が 2cm 伸びました。

バレエをしている時の**背中**の感覚も

今迄以上に**使えてる感じ**を感じる様になりました。

69 歳女性・バレエスタジオ生徒さん・・・

静かな動き・呼吸を意識することを

味わうことが出来良かった。

普段、自分の身体のこと呼吸のことを考えてない、、、

レッスン後つくづく**身体と心のバランスの大切さ**

を感じる事が出来た。

19 歳女性・バレエスタジオ生徒さん・・・

ヨガはもっとゆるやかなものだど

思っていたのですが少しキツかったです。

でも**自分には丁度よかったです**。

インナーマッスルを鍛えられ、

また**上に伸びる**ことを解ることが出来て

バレエにも良い影響がでました。

47 歳女性・バレエスタジオ生徒さん・・・

わきの筋肉が伸びるようになった。

股関節を伸ばすポーズが沢山あって、

これからも続けたいと思いました。

24 歳女性・バレエスタジオ生徒さん・・・

身体がすごくほぐれた気がします。

運動量がすごく多かったです。

でも**楽しかった**です。

なぜ、

大人のバレエの生徒さんから

こんなに喜んでいただけたのでしょうか？

“バレエ Yoga メソッド”（仮称）で期待デキル効果！

1. 無理なく！ケガなく！効率よく

柔らかくなる！

2. プレナイ強い回転軸を作る筋肉の強化がデキル！

3. 椎骨 26 個を動かしている多裂筋を

思い通りに動かせる様になる！

4. 血行・代謝の向上による体内からの若返り！

5. 成長ホルモンの分泌によりケガの回復・柔軟性の向上・

インナーマッスルの発達の速さが促進される！

6. インナーマッスルとアウターマッスルの

連動性（神経伝達）がデキル様になる！

7. 深い呼吸を実践する事でメンタルの安定が得られる！



つまり、

無理なく、ケガする事なく、

効率的に硬い身体を柔らかくし、

**ピルエットやターン時に身体が
ブレることなく、上達します。**

連動性（神経伝達）を磨く事で、

バレエをしている状態での**背中**の筋肉を
今迄以上に**コントロール**出来る様になります。

舞台や発表会前に**不安やストレス**を感じていた**精神面**が、

不安やストレスを感じる事なく、

今の自分に**自信**を持ち**安定**した気持ちで
のぞめる様になります。

最近になって、

ようやく**インナーマッスル、
インナーマッスル**って言いますが、

実は**インナーマッスル**だけを鍛えても、

意味がないんです。

インナーマッスルとは、

身体の最も深層部にある筋肉で、

神経伝達を速めるのに効果的な筋肉です・・・が、

パワーと言った面ではサhod効果を発揮しないんです。

腹直筋・大臀筋・ハムストリングと言った

アウターマッスルがある程度の強さを持たないと

バレエの様な**高い身体能力**を必要とする

競技の中での**効果は期待出来ません。**

さらに、

インナーマッスルとアウターマッスルの運動性(神経伝達)

がスムーズに行われないと、

バレエの様な**高い身体能力**を必要とする

競技での**効果は期待出来ないんです。**

これがインナーマッスルだけを鍛えても

中々結果を出せない理由なんです。

私が開発した**“バレエYogaメソッド”**

(仮称)では、

回転軸を必要とする競技での

プロアスリートとして**体感して来た経験**と、

バレエスタジオでの指導研究を元に、

バレエに取り組んでいる方向けに最も効果を出して頂ける、

アサナ(ポーズ)・シーケンス

を発見しました。

インナーマッスル・アウターマッスル共に鍛え、

さらに**運動性(神経伝達)**をも向上させます。

“バレエ Yoga メソッド”は

私が独自に開発研究しているものであり、

とても**バレエとの相関性が良い**ので、

バレエ教師やインストラクターの方に

取り入れて頂けるよう、

将来**指導者の育成**も考えています。

しかしながら、

現在は**私一人しか指導できる人間がいない**ため、

一度に多くの場所で伝える事が出来ません。

今回バレエスタジオ DancingFUN に

バレエマスターコースがあることを知り、

こちらで**体験講座**を開かせて頂くことが出来るようになりました。

**あなたの身体の変化、
そしてバレエ人生をより楽しんで頂きたい!**

今回そんな思いを持つての

全3回シリーズの体験会のご案内となります。

1回受講して頂いても体感覚を感じて頂けますが、

より明確に体感覚を感じて頂くために

3回通してのご受講を是非ともおすすめいたします。

なお、今回、

大人からバレエをはじめて

身体の硬い

40代の人向け

そう、つまり

あなたのために

プログラムしたもの

の提供となります。ですから、

「子供の頃からバレエを

やっていて身体が柔らかい方」

は、**ご遠慮**ください。

特典 1 さいとう美帆先生の

クラシックレッスン無料受講券

バレエヨガは、
そもそもバレエを踊りやすくなるために
受けていただくものです。

ですので、
その効果は、
バレエのレッスンの中で実感して初めて本物
となります。

そこで、
バレエヨガを受講した方には
3回スタンプ券（6ヶ月間有効）を差し上げます。

そして、
期限内に3回受講していただいた方には、

特別な機会をご提供いたします。

元新国立劇場バレエ団ファーストソリスト
として活躍され、
現在ジャイロキネシスの指導者としても
活動している

**さいとう美帆先生のクラシックレッスン
に無料招待**させていただきます。

なお、
クラシックレッスンが定員に達した場合、
あるいは最少催行人数に達しなかった場合には、
受講できなくなりますので、
クラシックレッスンを受講される際にも
通常通りお申込みください。

特典2 全額返金保証

これだけはっきり書いてますので、

もしかしたら、あなたは

「ホントかな？」

と思っているかもしれません。

正直申し上げて、
私も「一回で100%変わる」とは
言えないことを知っています。

これまでの経験から、
一回で変わる方が殆どですが、

まれに一回では実感できない方が
いらっしゃるの**は事実**です。

でも、

3回受けて頂ければ、

まず変わらないことはありません。

でも、

人間**個人差**が必ずあります。

だから、

もしかするとあなたが例外的に
3回受けても変化を実感できない事がある
かもしれません。

それを**あなたのせい**にすることは

出来ません。

私の研究不足の成すところでは。

ですので、

むしろ、

その事実を教えていただけると

大変ありがたいです。

また、

1回目だけで変化を感じられない事がある
かもしれません。

でも、

そこで終わりにしてしまっでは

もったいないです。

もしかすると、

2回目、あるいは、3回目で

「変わった!」

と感じられる瞬間が来るかもしれません。

いえ、その**可能性が高い**です。

そこで、その思いを形にしました。

万一、あなたに3回とも受けて頂いて、**効果を実感して頂けなかったら、**

受講料を**全額返金**させていただきます。

3回目のお帰りの際に、遠慮せずお申し出ください。

その場で、現金にて返金させていただきます。

さあ、いかがですか？

これで安心して、

ガチガチボディにおさらばしましょう。

日程は毎月発表されます。

1日からお申込み頂けます。

いつもでも、

そのガチガチと付き合う必要はないんです。



(バレエスタジオにて)

【お客様の声 2】

21 歳女性・バレエスタジオ生徒さん…

身体が改善されたと思います。
普段のレッスンでも
足の裏を意識して立とうと思う
ようになりました。
ありがとうございました。

35 歳女性・バレエスタジオ生徒さん…

肩甲骨が開いている感覚がようになりました。
バレエのレッスン時、
背骨の伸び感がよくわかるようになりました。

25 歳女性・バレエスタジオ生徒さん…

呼吸を見直すキッカケになりました。
深く息を吸う様になり、**身体が柔らかく**なった。

40 代女性・バレエスタジオ生徒さん…

いつもと違う身体の動かし方、
呼吸法とてもよかったです。

50 代女性・バレエスタジオ生徒さん…

レッスンの**前後では全然違って**、
身体の中の血流がよくなった。
それにもないリラックスもでき、
とてもよいストレッチにもなり**筋トレ**にもなりました。
ありがとうございました。

50 歳男性・会社員…

勝又先生から Yoga を習って
マラソンで硬くなっていたハムストリングを中心に
身体が柔らかくなりました。
実は Yoga をはじめて 1 年、
50 歳で身長が 8mm 伸びました。

フォレスト出版太田宏社長…



(フォレスト出版太田宏社長宅にて)

私は出版の仕事柄、
経営と共に編集の仕事もしています。
仕事、お付き合いとハードなスケジュールを
こなすことで肩こりや腰痛が持病になっていました。
勝又さんに習ってもう
1年以上マッサージ・整体に行かなくなりました。

◆勝又厚男プロフィール



元全日本キックボクシングバンタム級1位(目白ジム)、
トランポリン1985年関東大会優勝、
エアロビクス1991年ユービーズカップチーム優勝
などの実績を持つ。

現在は研修講師、プロパーソナルトレーナー、
Yogaインストラクターとして活動。

自分自身がトップレベルのアスリートとして運動、
栄養について詳細な知識と経験を持つ一方、
ケガのため運動ができない5年間を体験。

運動が苦手な人、

運動習慣のない人の気持ちを身を持って実感し、
多様な方々の運動&健康支援に取り組んでいる。

今より柔らかくなったお身体の

柔軟性を感じにいらしてみてください。

バレエは**いつまでも待って**いてくれません。

もう、その**ガチガチと付き合う**のは終わりにしましょう。

【対象】

大人からバレエを始めた生徒さん

会場、料金規定はバレエマスターの基準に準じます。

特典1 さいとう美帆先生のクラシックレッスン無料

受講券

特典2 全額返金保証

【日程およびお申込み】

[こちらのリンク](#)を押してお申込みください。

リンク先にて

「勝又～バレエヨガ」をお選びください。m(_)_m

このチャンスを前に、

あなたが諦めてしまう前に、

お申込みをお待ち申し上げております。

プレゼント

特典資料 1 :

「ストレッチで上手くいく人と
いかない人の違いは「これ」

<http://goo.gl/f3kYqL>

特典資料 2 : バレエヨガ

「なぜバレエ Yoga があなたの体を
効率よく変化させるのか！！」

<http://goo.gl/4FBqXZ>