

## 長谷川麻里子

ポル・ド・ブラ認定インストラクター 長谷川麻里子

### <プロフィール>

18歳よりジャズダンスを始め、クラシックバレエ、ヒップホップ、コンテンポラリーなどの様々なジャンルを学ぶ。キッズからシニアまで幅広い年齢層に指導しながら、劇団関係やテーマパークでの振り付け、1994年に旗揚げしたテングザル舞踊団にて数多くの公演やイベントを演出・振付。

### 【ポル・ド・ブラとは】

ヨーロッパ諸国をはじめ世界で注目されているダンス系姿勢改善プログラム、ポル・ド・ブラ。ポル・ド・ブラ (Port de Bras) とはフランス語で「バレエの腕の運び」という意味。コンセプトは「立って動くピラティス」。

美しくエレガントでバランスのとれた振り付けをゆったりとした音楽でのびやかにこなします。

動きは誰でもできるシンプルなもの。ストレッチ効果があり筋力や柔軟性も高められます。

ゆっくりとした振り付けですから年齢を問わず音楽に合わせて体を動かすことができます。私もやってみるととても気持ちがいいプログラムなので是非体験してみてください。

### 【Weekend JAZZ】

週末の疲れをダンスで吹き飛ばしましょう！  
体をほぐすストレッチの後は早速ダンスのコンビネーションです。  
体を思いっきり動かせるように丁寧なステップをレッスンしていきますから、初めての若葉マーク方でも大丈夫。

何度もトライし気持ちよく踊れるよう一緒に頑張りましょう！

### <受講費>

Port de Bras ポル・ド・ブラ クラス=2,500円  
Weekend JAZZ=2,700円 (回数券の場合は1チケット2,500円)

同日、連続受講する場合、割引特典！

長谷川麻里子

ポル・ド・ブラ クラスを受講された方は

+2,000円で(700円割引)

続けてWeekend JAZZのクラスを受講することができます。

お得です！