

5月よりはじまります！

5月受講料
キャンペーン中
毎週水曜日

動きやすい服装で
お越しください♪



講師：井上麻子先生

健康運動実践指導者/バレエ講師

福岡県久山町出身

4歳で福岡シティ川副バレエ学苑にてクラシックバレエを始める

大学卒業後は国内外のホテル勤務でホスピタリティを学ぶ傍ら、舞台に立ち、フリー講師として指導の経験も積む

2021年 運動を通じた心身の健康づくり、健康寿命延伸に取り組むため『ケアバレエ&ストレッチ』設立

[その他資格]Pifirates™骨盤底筋エクササイズインストラクター・介護予防運動スペシャリスト・中高老年期運動指導士

産後特有の身体に無理なくアプローチ

産後ケアエクササイズ

①10:30-11:15

②13:00-13:45

受講料
500円

出産でダメージを受けた骨盤まわりを整え、ゆるんだ骨盤底筋群を意識して使いながらエクササイズします。落ちてしまった腹筋や、ぽっこりお腹、尿漏れの改善を目指しましょう。また全身ストレッチで、変化したボディラインや産後のアンバランスな身体を整え、正しい姿勢に戻しましょう。

注) 産後1か月に満たない方、医師から日常生活に制限を受けている方、帝王切開された方、恥骨や会陰部に痛みのある方などは受講をお控えください。

その他、体調によっては、かかりつけ医師にご相談のうえ許可が出てから運動を実施してください。

年齢問わず、少しでも身体を動かしたい方へ

アクティブシニアエクササイズ

11:45-12:30

受講料
500円

元気に活動している中高老年（アクティブシニア）の健康づくり
ストレッチで各関節、筋肉をほぐして動きやすい身体を作り、徐々に各部位のトレーニングをで筋力アップ！
健康寿命の延伸、介護予防、認知症予防のためのストレッチ&エクササイズです。
日頃の運動不足を解消するとともに、心身をリフレッシュしましょう。

注) 医師から運動制限を受けている方、心臓、呼吸器などに持病がある方、
その他、体調のすぐれない方の受講はお控えください。



セルフボディメンテナンスから続けてplusプチバレエの受講もぜひ！
セルフボディメンテナンスのみでもOK！

セルフボディメンテナンス

19:00-20:00

受講料
1,000円

受講料
500円

20:00-20:30

plusプチバレエ

～バレエの動きを少しだけやってみましょう～



ストレッチでご自身の身体を見つめながら各関節、筋肉をほぐしましょう。
その後、それぞれの関節にアプローチしながら歪みを整え、足裏～上肢まで必要な筋力を強化します。
また、自分の姿勢や身体の使い方を知り、コントロールすることでバレエや、その他のダンスにも役立ちます。

注) 医師から運動制限を受けている方、身体にひどい痛みがある方、
その他体調のすぐれない方の受講はお控えください。

FUKUOKA
BALLET
CENTER



福岡市中央区天神大名2-9-1ヒューベスト天神ビル3F

西鉄グランドホテル前バス停徒歩1分

地下鉄空港線「天神駅」徒歩5分

ご予約・お問合せ

こちらへ

➡ fbc_contact@fukuoka-ballet.com

