

**A 体幹のトレーニング****1 呼吸エクササイズ**

初・中・上



腹式呼吸により余分な緊張をとり、手足を自由に動かす

**2 Baby Getup**

初・中



脚を前や横にバットマンする際の体幹の安定性向上

**3 90/90マーチング**

初・中・上



踊る上で体幹の安定性の向上

**B 骨盤・股関節のトレーニング****1 クラムシェル**

初・中・上



股関節からのターンアウトを安定させる

**2 サイドレッグリフト**

初・中・上



タンジュ・アラベスク時の軸脚と骨盤の安定を強化するトレーニングです

**3 ローオブリークシット**

初・中



軸脚のハマリを改善し、より強い軸脚作り

**C 胸椎・肩甲骨周りのトレーニング****1 四つ這いcat&cow**

初・中



胸椎を動かしカンブレやアラベスクをよりスムーズに

**2 四つ這い胸椎回旋**

初・中



胸椎を動かしアラベスクや上半身の表現をより楽に

**3 プランク肩タッチ**

初・中



テクニックを安定させる上肢・体幹の強化

**D 脚のトレーニング****1 体育座りドーミング**

初・中・上



足部の怪我予防とより強く・美しい足のラインに

**2 ゴムバンドルルベ**

初・中



ルルベの強化と安定性・持久力改善

**3 片脚ターンアウト**

初・中・上



ターンアウトを強化し、軸脚・動く脚の安定性アップ

**E 全身のトレーニング****1 ダンサーズ・ランジ**

初・中・上



片脚ルルベアップの安定性やジャンプの動きの強化に

**2 ダンサーズデッドリフト**

初・中・上



アラベスク・パンシェの軸脚と骨盤コントロールの強化

**3 スキップ、ハーキー**

初・中・上



身体を温め、早い足さばきでの体幹・下肢の安定性アップ