

# ヘルスケアピット 2023

「もっと使えるカラダになりたいダンサーのみなさん！  
＜ヘルスケアピット＞へどうぞ」

## ヘルスケアピットとは

芸術家のくすり箱チームは、アーティストひとりひとりと時間をかけてヘルスチェック・フィジカルチェックを行ったり、単なる身体ケアだけでなくその人に合ったトレーニングメニューを提供するなど、ダンサーとして活躍できる身体づくりをサポートしています。身体が資本のダンサーだからこそ、より良く踊るため、自分にフォーカスし見つめ直す場（ヘルスケアピット）でプログラムを受けてみませんか？

## ドクターチェック＆パーソナルトレーニング



### ① 各種機能チェック

柔軟性やバランス、ターンアウトの能力など意外と知らないご自身の身体を専門家がチェックします。



### ② ドクターの問診

医師により体の状態をヒヤリング・チェックします。痛みや動きにくさなど丁寧に伺います。



### ③ トレーナーによる指導

①②をもとにストレッチやマッサージなどのケア方法を伝授し、身体の使い方やトレーニングに関するアドバイスをを行います。

\*指導はTHCAJ認定ダンサーズヘルスケアトレーナーが実施

### ④ フィードバック

後日、医師・トレーナーからそれぞれのコメントと測定データをあわせたフィードバックシートをメールでお送りします

日時 ① 6月4日(日) 13:00～ ② 7月9日(日) 10:00～

各回予約制 先着10名様 / 所要時間 1時間程度

場所 Lilly's Sports Clinic リリズスポーツクリニック

東京都品川区東五反田5-27-3 第2野村ビル9階、JR 五反田駅東口 徒歩1分

対象 18歳以上のダンサー、ダンス指導者、ダンス愛好家の方  
プロ割あります！！公演活動を行っているダンサーを応援します。

料金 芸術家のくすり箱会員 11,000円 / 非会員 13,500円  
⇒プロ割適用 会員 5,500円 / 非会員 7,500円

お申し込み 「芸術家のくすり箱」ホームページにて 右記QRコード→

お問い合わせ kusuripit@artists-care.com までご連絡ください

プロ割  
約 50%OFF

詳細・お申し込みは  
Webにて

