

# アスパークだより

NO.415 H30, 5, 15発行

田家 絵名

みなさま、こんにちはー！！アスパーク便りを担当させていただきます、田家です。  
今回は、最近田家が体験した〈バレトン〉についてお送りいたします。  
バレトンと聞いて「あ、あれね〜！」と思いつく方は、もしかしたら少ないのではないかと思います。  
実際田家も、亀田総合体育館で勤務して初めて知りました。  
とっても素敵なものだったので、ぜひ！！アスパーク便りで発信して、  
皆さまにも知っていただきたいと思い、今回の内容に決定いたしました。

ではでは、バレトンのご紹介〜☆☆☆

## バレトンとは…

「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。  
ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムであり、  
日本では2007年から本格的に始動したそうです。

## どんな効果がある？

3つの要素【バレエ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせた動きで、  
体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。

## どんな格好で行う？

動きやすい格好でOK！靴は履かずに素足で行います。

言葉だけではなかなか伝わらないのが悔しいっ！！  
ということで、実際に体験したスタッフからコメントをいただきたいと思います。



→裏面へ続く…



全身を使うので、汗がたくさん出て、とても気持ち良かったです。続けると体幹が鍛えられると思いました。またぜひ参加したいです。

激しい運動をしたわけではないのに、しっかり汗をかきました。無理なく全身運動ができて気持ち良かったです。



バレエもヨガも馴染みのない私ですが、先生のように格好良く…とはいかないものの、躓くことなく参加することが出来ました。音楽に合わせて身体を動かすので、時間があっという間に過ぎたように思います。

素足で行う事で、体重の掛け方が良く分かり、しっかりと足の裏を使って運動することが出来ました。

なかなか汗が出にくい私ですが（汗をかけずに顔が赤くなってしまいます…）気がつけばダラダラと流れていました。あんなに汗をかいたのは久しぶり！！

激しい運動はないものの軽く息が上がってしまいましたが、終わった後の達成感・爽快感は素晴らしいものでした。何より楽しかったです。

次の日、お尻と内腿（内転筋）もも裏（ハムストリング）が筋肉痛になりました。

なかなか自身のトレーニングでは鍛えにくいところなので、効果に驚きです。

## 亀田総合体育館 バレトン 一回参加 ご案内

午前（11：00～11：50）	一回参加料	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
昼（15：30～16：20）	750円	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29

一回券で参加ご希望の方は、教室メンバーズカード・参加料をお持ちになって総合受付までお越しください。