

バレエフォース®は、バレエと身体の専門家の知見をもとに、グッズや施術に頼らず、自分の力で身体を「芯から」整えたい人のために、チャコット(株)が開発したオリジナルのボディメイキングプログラムです。

|       | 月                                           | 火                                  | 水                                                  | 木                                   | 土                                  | 日                                 |
|-------|---------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 10:00 |                                             |                                    |                                                    | 金曜日は休み 6/8、29(土)全クラス休講              |                                    |                                   |
| 10:30 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 11:00 |                                             | ボディチューン®50<br>10:30~11:20<br>吉村 真弓 | ボディチューン®50<br>10:30~11:20<br>清水 若菜<br>6/26代行 岡 裕美恵 | ボディチューン®50<br>10:30~11:20<br>鈴木 真知子 | ボディメンテナンス<br>10:15~11:30<br>蟹江 あずさ |                                   |
| 11:30 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 12:00 |                                             | ボディメンテナンス<br>11:20~12:35<br>吉村 真弓  | ボディメンテナンス<br>11:20~12:35<br>清水 若菜<br>6/26代行 岡 裕美恵  | ボディメンテナンス<br>11:20~12:35<br>鈴木 真知子  | ボディチューン®50<br>11:30~12:20<br>内村 麻弥 |                                   |
| 12:30 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 13:00 |                                             |                                    |                                                    | ボディチューン®30<br>12:45~13:15<br>鈴木 真知子 |                                    |                                   |
| 13:30 |                                             |                                    |                                                    |                                     | ボディチューン®30<br>13:15~13:45<br>内村 麻弥 |                                   |
| 14:00 |                                             |                                    |                                                    | ボディムーブ<br>13:30~14:45<br>大久保 真貴子    |                                    |                                   |
| 14:30 | 3日・17日 要予約<br>プライベート<br>レッスン<br>14:30~15:10 |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 15:00 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 15:30 | 3日・17日 要予約<br>プライベート<br>レッスン<br>15:20~16:00 |                                    |                                                    |                                     | ボディチューン®50<br>15:10~16:00<br>岡 裕美恵 |                                   |
| 16:00 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 16:30 |                                             |                                    |                                                    | ボディチューン®30<br>16:15~16:45<br>岡 裕美恵  | ボディメンテナンス<br>16:00~17:15<br>岡 裕美恵  | ボディメンテナンス<br>16:20~17:35<br>内村 麻弥 |
| 17:00 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 17:30 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 18:00 |                                             |                                    |                                                    |                                     | ボディムーブ<br>17:30~18:45<br>吉村 真弓     |                                   |
| 18:30 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 19:00 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 19:30 |                                             |                                    |                                                    | ボディメンテナンス<br>19:00~20:15<br>内村 麻弥   |                                    |                                   |
| 20:00 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |
| 20:30 |                                             |                                    |                                                    |                                     |                                    |                                   |

### ボディチューン®50

身体の基本となる部位(足関節、骨盤、背骨、肩甲骨など)ごとのストレッチをし、各クラスのレッスン効果をより高めるためのトレーニングを行います。  
毎月テーマに添ってレッスンをしています。

#### 【6月のテーマ】

《猫背・巻き肩改善》

引き上げお腹につなげよう

### ボディチューン®30

身体を整えるストレッチとトレーニングを30分で効率よく行います。時間のない方やママにもおすすめ!

#### 【6月のテーマ】

《夏にむけて魅せる二の腕》

絞って使ってしなやかに

### ボディメンテナンス

バレエの要素を取り入れてバランスを整える、可動域を広げる、柔軟性を高める、体幹・インナーマッスルを強くするためのレッスンを重点的に行います。  
腰痛・猫背・肩こり・O脚・扁平足・骨盤のゆがみ・美しい立ち方などの改善に効果的です。

### ボディムーブ

ボディメンテナンスの内容に加えて、各部位をより効果的・効率的につなげて動かすためのレッスンを行います。  
歩き方、手や足の動かし方、上体の動かし方など、美しく見える動き方が身に付きます。

### 要予約 プライベートレッスン

骨格、可動域、柔軟性、バランスなどのチェックを通して、痛みやゆがみの原因となっている箇所や動きを特定し、どのように改善していくかなど、お客さま一人ひとりの悩みや課題にお答えしながら、マンツーマンでレッスンを行います。

### 体験レッスン

全てのクラスよりお選びいただけます。ご都合に合わせて、好きなクラス、時間をご予約ください。初心者の方はボディメンテナンス、ボディチューン®がおすすめです。(プライベートは除く)

### ■ レッスン場所 ■ 〈ご予約・お問い合わせ先〉

チャコット・ダンスキューブ勝どきスタジオ  
TEL.03-6221-2273

〒104-0054 東京都中央区勝どき4丁目13番4号  
〈受付時間〉平日: 9:30~20:00 / 土・日・祝日: 9:30~17:00

- 都営地下鉄大江戸線「勝どき」駅 徒歩約5分  
都営大江戸線勝どき駅A3出口を出て清澄通りを直進。  
東陽院を左折すると「ダンスキューブ勝どき」があります。  
2・3Fがスタジオになります。

### 【MAP】

