

媒体関係各位

2016年6月8日(1/2枚)

梅雨～夏に向けての必須対策まとめ！

## 薄着の季節！ボディメイクとカラダの不調を一気に解決する 2つのオトナストレッチをキュレーション

～脳疲労ストレスの解消ストレッチとプリマが教えるバレエストレッチとは？～

### ●プロバレエダンサーが教える“バレエストレッチ”でいつまでも美しい身体を手に入れる！ 6F | K-BALLET 福岡スタジオ

世界的バレエダンサー熊川哲也が主宰し、世界水準で良質なバレエ教育を行うKバレエ福岡スタジオが2016年秋に3周年を迎えます。子どもから大人まで、プロを目指す方から趣味の方まで幅広く学ばれています。中でも、敷居が高いと思われがちな本格バレエレッスンとは一線を画す自由度の高い「バレエストレッチ」は、これから体調不良に陥りがちな梅雨の季節や、薄着になる夏を目前に、しなやかで引き締まった身体づくりの第一歩にぴったりです。



#### バレエストレッチとは？

プロのバレエダンサーにとって欠かせない、身体の柔軟性を高めコンディションを整えるストレッチやトレーニングメソッドを年齢や運動経験を問わず簡単に行えるよう、アレンジしたエクササイズです。福岡校では、現役のプロダンサーやプロ経験のある教師が実際にレクチャー。普段使わない、身体の内側を意識してストレッチしながら自分の身体と向き合いじっくり対話するので、回を重ねるごとに確実な変化に気づくことができます。年々人気が高まっています。

[開催日] 毎週 月、水、木、金、日 11:30～12:30 ※変更になる場合あり

[レッスン料] ￥2,000/回(入会金別途)

[ユニフォーム] 自由(汗をかいても大丈夫な服装。タオルや着替え持参)



座りも立ちも、長時間同じ姿勢を続けると、血行不良でコリや不調の原因に。身体の隅々を芯から動かすバレエストレッチでしっかりアプローチ。特に股関節の周りをほぐせば可動域が広がり、下半身を大きく動かせるように。代謝もUPして、しなやか美人に！



自己流ストレッチでは実は動いていない箇所がたくさん。身体の仕組みを知るプロの誘導でわかりやすく細かく深いところまでストレッチ。個人の体や可動域に合わせて対応します。クラスが終わった後には程よい疲労感と爽快感が得られます。



#### ◎気軽に「親子deバレエ」クラスも人気です！

3～6歳を対象に、毎週日曜開催中!! Kバレエメソッドを基本にピアノの生演奏にあわせて自由に動き、運動機能をや親子のコミュニケーションを高めます。買い物途中にワークショップ的に参加する親子も増加中！パパの見学も受け付けています。

[開催日] 毎週日曜 13:00～13:45 ※変更になる場合あり

[レッスン料] ￥2,900/回(入会金別途)

[ユニフォーム] 自由(汗をかいても大丈夫な服装。タオルや着替え持参)

#### ◎3歳から学べる「エンジェルクラス」がスタート！

常設の4～6歳児クラスに加え、3～4歳児対象の「エンジェルクラス」が登場！バレエを習いたいというキッズのためのプレクラスです。

2016年6月8日(2/2枚)

## ●リフトアップのカギは“脳”にあった！ミリ単位で調整“美容脳活”で脳も表情もイキイキ美しく！ 7F | ISSUN(イッスン)

「美容整顔」と「リンパドレナージュ」を融合したメソッドで小顔になりたい、顔や身体の歪みを調整したい人の駆け込み寺として人気の「ISSUN」がこの春3周年を迎えました。そのISSUNが今夏、注目するのは美容脳活！23の骨でできている頭蓋骨は年齢と共にズレが生じます。さらに常にストレス状態にさらされている現代の“疲れた脳”を放っておくと、イライラや無気力、不安定な“脳疲労”が蓄積することに。リンパの流れや血流が悪くなり、顔のむくみやすみなど「見た目のバランス」「表情の変化」「顔の色」「シミ・シワ」の顔全体に大きく影響します。頭をミリ単位で調整し、リラックスモードへ変換してリセットできるISSUNの小顔整体(CHIZUKOメソッド)で余分な疲労物質や老廃物をしっかり流し、筋肉の本来あるべき位置に整えて梅雨～夏を乗り切りましょう！



### ◎小顔整体(30分) 3,500円

お化粧を落とさずに施術可能。ちょっとした立ちよりも便利！  
頭蓋骨調整／頭部マッサージ／頸部マッサージ／胸部マッサージ

### ◎デコルテスッキリ小顔コース(45分) 5,000円

顔を整えて効果を実感する矯正定番コース。首、肩、胸回りを  
オイルでしっかりほぐすことで一段とリフトアップ。(かつさ付、メイクしたままOK)

頭蓋骨調整／頭部マッサージ／頸部マッサージ／胸部マッサージ、デコルテマッサージ

### 人気No.1コース

### ◎ベーシック組合せ 小顔コース(60分) 6,500円

小顔整体＋リンパドレナージュの組み合わせ。足のむくみや上半身のコリをほぐすことで、より小顔に！(メイクしたままOK)

頭蓋骨調整／頭部マッサージ／頸部マッサージ／胸部マッサージ／上半身or下半身のリンパドレナージュ



### ★ドラマにも登場する話題の美容機器「ドクターズキン」がすごい。

古い角質を取り除く「ダイヤモンドピール」、コラーゲン、ヒアルロン酸やプラセンタを肌の奥まで浸透させる「エレクトロポレーション」、表情筋に働きかけてマッサージする「リフティング」の3つが備わった最先端ともいえる美容機器がISSUNでも話題です。その実力はもちろん、現在放映中のドラマで、有名女優さん扮する開業女医の美容クリニックの診察室に毎回登場しているという点でも注目度高し！夏に向けて、紫外線に負けない最強の肌づくりを試せるチャンスです。

◎通常初回 40分 7,500円⇒40分 4,500円！

※1日限定3名様まで ※期間 7月末まで ※予約優先

(すべて税抜)