

# Reash Dance

「レッシュダンスって何!？」

形にとらわれず軸を意識し、身体を動かします。

個々の身体の動かし方（4スタンス）で楽しくリズムに乗り、

自分本来の“しなやかさ”を取り戻します。

リポーズでゆるめた身体に適度なテンションを加え、

身体が自然となめらかに、たおやかに動くようになります。

可動域上が上がりパフォーマンスUP↑ 体幹で動くことで代謝もアップします！

## ★リポーズ

ストレッチのようで、そうじゃないリポーズ。

レッスン前半はリポーズで、体と脳を安定させ、リラックスできる身体に戻します。

関節の可動域を引き出し、本来の機能的な動きを取り戻します。

## ★軸JKU

形にとらわれず、軸を意識して様々なリズムや動きで体幹へアプローチ。

軸のある体は、しなやかで美しい。軸を感じたカラダは代謝がUP! ダイエットにも効果的☆

## ★かんたん!

「ダンスはちょっと…」 「リズム感がなくて…」 という方も大丈夫!

形ではなく、個々に合った動きでムリなく楽しく動きましょう! はじめてでも大丈夫です。

<レッスン> 毎週土曜 11:00~12:30 (90分) ※4スタンス初心者は10分前にいらしてください。

<料金> 6,000円/回

<場所> レッシュラボ原宿  
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-63-1 グランデフォレスト原宿3F

<ご予約> TEL: 03-5414-1411 (前日までに、ご予約ください)

<ご用意いただくもの> 動きやすい服装 (靴は不要)



### 【講師プロフィール】

高瀬 麻衣子 (レッシュ・マスター級トレーナー)

- ・テニスやゴルフ、ダイエット、美容関係に興味をもち、ヨガや各種トレーニングを実践。
- ・田畑先生のリポーズ・レッシュダンスと出会い、自分の身体が変わっていく感覚と、自分の身体をつかいかたに衝撃を受ける。軸を基に踊ることでレッグライン、ボディラインが変わると同時に、長年悩まされてきた身体の不調や腰痛もなくなる。
- ・骨格が変わるとココロも変わることを実感し、レッシュダンスやセミナーを通して同じ悩みのひとが減り、HAPPYなひとが増えればいいなと活動中。

blog 「4スタンス☆レッシュダンス」更新中♪ <http://ameblo.jp/mystance/>