

バレリーナ気分でゆったり簡単エクササイズ！ 体幹を整えて姿勢美人に「リラックス美バレエ(TM)レッスン」発売！

株式会社フェリシモ（神戸市中央区）は、「しあわせ生活プログラム」の新プログラムとして、バレエの要素を取り入れた簡単エクササイズ「リラックス美バレエ™レッスンプログラム」の販売を開始いたしました。音楽に合わせてながらバレエダンサーと同じ動きをするだけなので楽しく続けられます。からだの芯がまっすぐ通ったしなやかで美しい「美芯（びじん）」スタイルを目指せる6ヵ月プログラムです。
ウェブサイト>><http://feli.jp/s/pr150622/1/>



芯からしなやかな「からだ」をつくる

リラックス美バレエ™ レッスンプログラム

バレエの要素を使ったエクササイズで、
「からだの芯」がまっすぐ通った、しなやかで美しい
「美芯」スタイルに！楽しく続けられる6ヵ月のプログラムで、
健康的に美しいからだづくりを始めませんか？

■プログラムの概要

優雅な動きと美しい衣装にあこがれる女性も多いバレエは、姿勢改善や筋力アップなどの効果が期待できる運動として近年注目され、健康や美容のために習う方も増えてきています。フェリシモの「リラックス美バレエ™レッスンプログラム」は、姿勢を整えることでボディラインを変え、美しくなろうというビューティーエクササイズで、DVDを見ながらバレエダンサーの動きを真似るだけの簡単プログラムです。バレエの優雅な音楽をバックに、リラックスしながら、音声ナビゲートに合わせてからだを動かすだけなので、初心者でも楽しく続けられます。少ない動きでも全身の筋肉を効果的に使えるよう、現役バレエダンサーと柔道整復師が監修した本格的プログラムです。6ヵ月で美脚・美尻・美腹・美胸・美しい顔・美芯（全体のバランス）と順に鍛えていき、正しい姿勢を保てる姿勢美人へと導きます。

【ポイントその1】初心者でも気軽にできて効果が出る、プロが考え抜いたプログラム



「だから綺麗」
らくチン♪

1エクササイズが約1~2分の
気軽なエクササイズ！

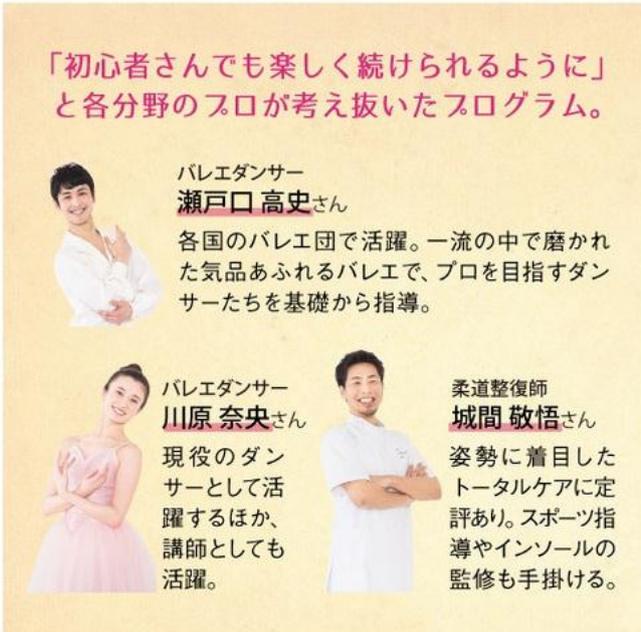
マネするだけで
OK

あこがれの
バレレッスンも

ストレッチで
ほぐそう！

忙しくても
OK

負荷が少なく簡単な動きでも効果が出るように、
考え抜かれたエクササイズです。



「初心者さんでも楽しく続けられるように」
と各分野のプロが考え抜いたプログラム。

バレエダンサー
瀬戸口 高史さん
各国のバレエ団で活躍。一流の中で磨かれた
気品あふれるバレエで、プロを目指すダン
サーたちを基礎から指導。

バレエダンサー
川原 奈央さん
現役のダン
サーとして活
躍するほか、
講師としても
活躍。

柔道整復師
城間 敬悟さん
姿勢に着目した
トータルケアに定
評あり。スポーツ指
導やインソールの
監修も手掛ける。

1エクササイズが1~2分と短く、DVDを見ながらバレエダンサーの動きを真似るだけなので、誰でも簡単に取り組みます。プロのバレエダンサーによる「オリジナル振り付け」と、柔道整復師による理にかなった「からだの正しい動かし方」で、動きが少なくても、インナーマッスルを自然に鍛えられ、姿勢を美しく整えられる本格プログラムです。セットのレッスンサポートブックでは映像に出てきた動きについて、意味や効果を詳しく解説しています。

【ポイントその2】 バレエを踊るような感覚で楽しく取り組みます

あこがれのバレエの世界に 夢中になれる

まるでバレエ教室でのお稽古のような「バレレッスン」や、チュチュやトゥシューズといった可憐な衣装に思わず夢中に。バレエの物語や振付の意味についても解説があるので、心行くまであこがれのバレエの世界感を味わえます。



バレエの優雅な音楽や、バレエダンサーの可憐な衣装、バレエの物語や振り付けの意味についての解説など、あこがれのバレエの世界を楽しみながら楽しく取り組めるエクササイズです。

【ポイントその3】 1カ月に1パーツずつ、6カ月でトータルに美しく

<p>1ヵ月目</p> <p>美脚</p>  <p>くるみ割り人形 ～行進曲～</p>	<p>2ヵ月目</p> <p>美尻</p>  <p>くるみ割り人形 ～葦笛の踊り～</p>
<p>3ヵ月目</p> <p>美腹</p>  <p>くるみ割り人形 ～コンペイトウの踊り～</p>	<p>4ヵ月目</p> <p>美胸</p>  <p>眠りの森の美女 ～ワルツ～</p>
<p>5ヵ月目</p> <p>美しい顔</p>  <p>白鳥の湖 ～四羽の踊り～</p>	<p>6ヵ月目</p> <p>美芯</p>  <p>白鳥の湖 ～情景～</p>

正しい姿勢の土台をつくるための「美脚」エクササイズからスタートし、美尻、美腹、美胸、美しい顔、全身のバランスを整える「美芯（びじん）」まで、1ヵ月単位で、気になるパーツごとに整えていく6ヵ月プログラムです。半年後にはしなやかでまっすぐな芯を保てる姿勢美人に。

■商品基本情報



【商品名】芯からしなやかな「からだ」をつくる
 リラックス美バレエレッスンプログラム[6回予約プログラム]

【お届け方法】毎月1セットずつ、全6回のお届け

【価格】月々2,400円（税抜き・8%税込み価格2,592円）×6ヵ月

【月々のセット内容】レッスンDVD1枚（約20分）、レッスンブック1冊（18×12.2cm・16ページ）

【お届け開始時期】2015年6月中旬から順次

【ウェブサイト】<http://feli.jp/s/pr150622/2/>

【紹介動画】<http://feli.jp/s/pr150622/3/>

【ブログ】<http://feli.jp/s/pr150622/4/>

※「リラックス美バレエ」は商標出願中です。

■「しあわせ生活プログラム」について

楽しく続いて、できるようになる

しあわせ生活プログラム

フェリシモが提案する「明日がもっと楽しくなる」をかなえるシリーズ企画。趣味や美容、毎日の習慣、お悩み解決など、今すぐトライしたくなるさまざまなプログラムを提案しています。誰でも気軽に始められて、無理なく続けられるよう工夫されたレッスン内容と、プロフェッショナルによる監修も魅力。プログラム終了時には、いつの間にか「できることが増えている自分」に出会える、フェリシモオリジナルのレッスンプログラムです。しあわせ生活プログラムサイト <http://feli.jp/s/pr150622/5/>

◆本件に関するお問い合わせ先

株式会社フェリシモ 東京広報（石井）
 TEL. 03-3402-5230 FAX. 03-3402-5231
 e-mail: tko@felissimo.co.jp

株式会社フェリシモ 本社広報部（吉川・中島・市川）
 TEL. 078-325-5700 FAX. 078-331-1192
 e-mail: press@felissimo.co.jp

— 会社概要 —

社 名：株式会社フェリシモ
 本 社 所 在 地：〒650-0035 神戸市中央区浪花町59番地
 代 表 者：代表取締役社長 矢崎和彦
 創 立：1965年5月
 事 業 内 容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業