

ガリレオ先生監修

趣味バレリーナが贈る

# 無料で出来る バレエ&ピラティス シェイプアップ

毎日寝る前にやっているストレッチ付き

カラダの軸をまっすぐに保つためのバレエ独自のストレッチは、  
日常生活では使わない筋肉をも使いますから、  
体を引き締め、美しい姿勢と美しいボディーラインを作ります。

バレエからダイエットへのアプローチはズバリー点

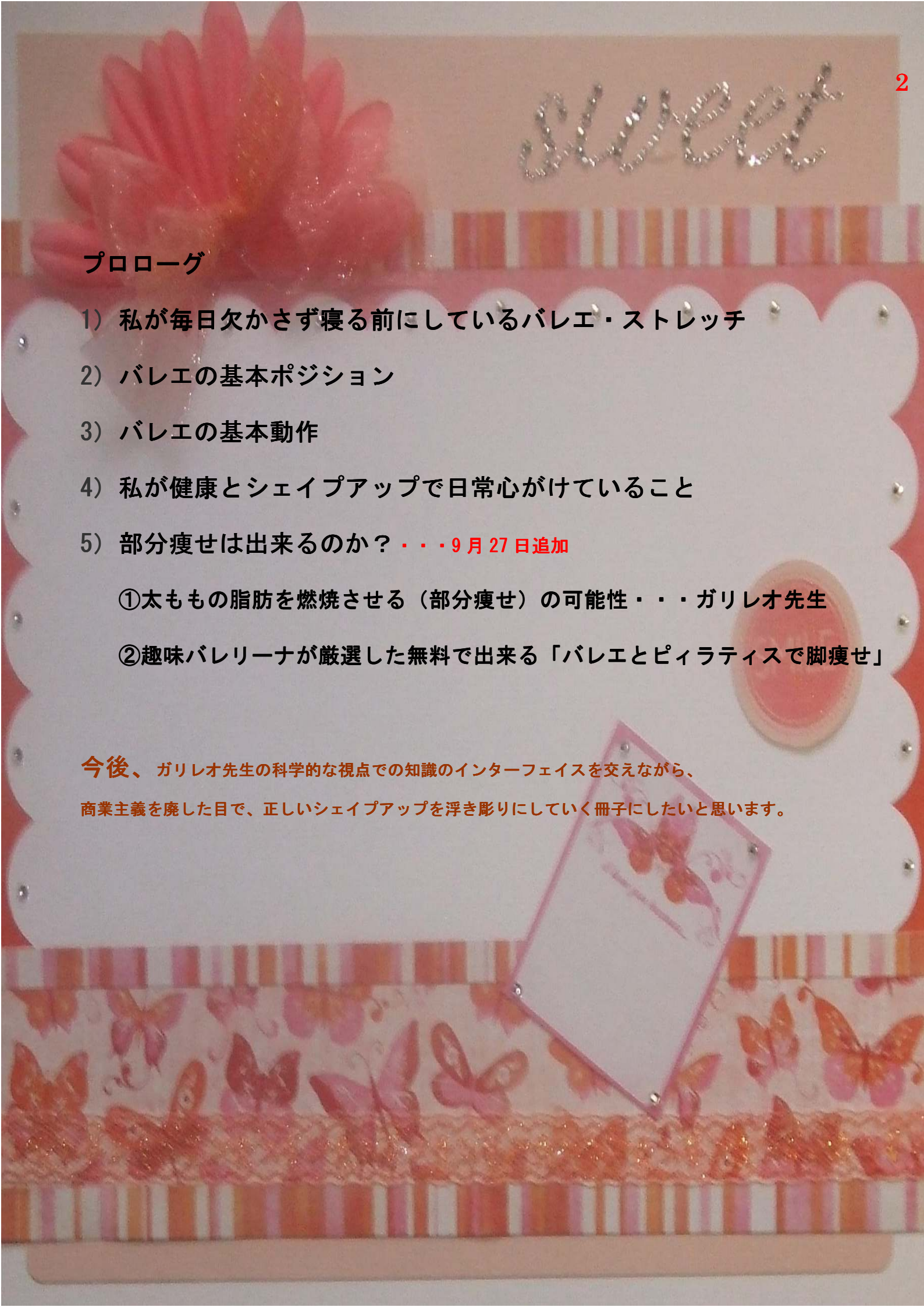
バレエをしていないあなたもストレッチを通して、

日常生活を支配する時間にバレエのこころを注がれてください

Copyright (C) 2010 【buy 恩人】 All Rights Reserved.

<http://buyonjin-okoshiyasu.net>

※当レポートのテキスト・画像等すべての転載転用、商用販売を固く禁じます。



sweet

## プロローグ

- 1) 私が毎日欠かさず寝る前にしているバレエ・ストレッチ
- 2) バレエの基本ポジション
- 3) バレエの基本動作
- 4) 私が健康とシェイプアップで日常心がけていること
- 5) 部分痩せは出来るのか? . . . 9月27日追加
  - ①太ももの脂肪を燃焼させる（部分痩せ）の可能性 . . . ガリレオ先生
  - ②趣味バレリーナが厳選した無料で出来る「バレエとピラティスで脚痩せ」

今後、ガリレオ先生の科学的な視点での知識のインターフェイスを交えながら、  
商業主義を廃した目で、正しいシェイプアップを浮き彫りにしていく冊子にしたいと思います。