



新学期がスタートして、1カ月がたとうじています。

学年が1つ上がり、お友達、勉強・・・いろいろな生活の変化があったと思いますが、この1カ月楽しく過ごせましたか？

アクアも新しいお友達が加わり、新しいクラスで元気いっぱい子供たちの声が響いています。コーチもみんなの笑顔と元気に、いっぱい元気をもらって毎日が楽しいです(^ ^)

昼間は夏のように暑い日もありますが、動きやすい季節になりました。クタクタになるくらい頑張ってお動いてくださいな。



## 大人クラス頑張ってます！！

4月からスタートした大人クラス。4名で頑張ってます。

なんと、2週目にはこの春卒業した、高木友理ちゃんが大人クラスにやってきました(^ ^;)

思わず、「君は、このクラスに来る人ではない！！」と言ってしまいました。でも、大学生以上と明記しているので、友理ちゃんも該当するんですね～。友理ちゃんが来た理由は、選手の練習を見に来た時に、自分の身体が硬くなっていたのが悲しくなったみたいです。(その気持ちはわかる！)

大人レッスンでは、最初、テニスボールをふわふわ靴下に詰めた、通称「ほぐれッチ」で筋肉をほぐし、その後ストレッチをやります。第1回目は筋力トレーニングをやりました。第2回目は、バレエレッスンをやりました。

レッスンの最後は、毎回、リボンを回し二の腕シェイプアップ！「う～><;きつい！！」と言いながら、あっという間の1時間です。

先週よりも今週、1センチでも遠くに前屈ができるといいなあとか思いながら頑張ってます。

コーチも毎回筋肉痛になり、治った頃に金曜日がやってくる・・・というような感じです(笑) みんなでワイワイ楽しく、やっています。ぜひ、一度体験しに来てください。

ママに負けず、子供たちも頑張ってます！！

発表会が終わり、今は、基本の練習が中心です。

レッスンの中身もこれまでとは少し変えています。バレエレッスンは、壁を持つことをやめました。すると、背中がシュッと伸び、立ち姿勢がきれいになりました。柔軟の練習の中に、足の振り上げを取り入れました。すると、股関節が柔らかくなってきて、前屈がきれいに行えるようになってきました。まだ、おなかと足がつかない人もいますが、股関節がしっかり前に倒れるようになってきています。今年度は「自主性」というのにもこだわり、考えて動くレッスンも取り入れていきたいと思えます。

4月24日(火)

19:30頃から試技会を行います。

## お願い

レッスンの服装をレオタード・スパッツでお願いします。寒い場合は、上着を着てください。下は、長いスパッツやレギンスで補ってください。また、髪の毛は綺麗にまとめてください。シュシュだけで結ぶは×です。(すぐにほどけるので・・・)

## 第2回天王山杯に出場します！！

会場：大山崎町体育館

期日：5月3日(木)～5日(土)

出場選手：向井満帆・後藤由衣菜・林澄佳・後藤愛里

稲田梨乃・二本松美音・内田杏奈

平成30年度初の大会頑張ります！！