こどもバレエ・大人バレエの魅力

Arina Matsuno ARAD

2 歳から Mrs.Viphavee を師とし、クラシックバレエを始め、14 歳でバレエ教師アシスタント、16 歳でバレエ教師としてのキャリアをスタート。15 歳から数々の舞台や大会に出演し功績を修める。現在はタイを拠点に現役バレリーナとして活躍中。

2014 年　Royal Academy of Dance Advanced 2
2017 年　Progressing Ballet Technique
2017 年　Commonwealth Society of Teachers of Dancing Elementary
2017 年　The Spanish Dance Society Primer Año
2018 年　Inspired Seminar Royal Ballet School
2018 年　Classical Dance Australia Teacher' s Course
2020 年　Peaceful Babes Kids Yoga Teacher Training Courses for Ages 2-17
その他、教え子への舞台及びコンクール指導など

2 歳からバレエ一筋のプリマドンナ・ありな先生にバレエの魅力を聞いてみました★

なぜこどもバレエ？

♥リズム感が良くなる
♥芸術的な感性が身につく
♥協調性が身につく
♥立ち振る舞いが美しくなる
♥集中力がアップする
♥努力することを覚える
♥度胸と精神力がつく

バレエは、体の内側にある筋肉をのびやかに使い、豊かな表現力で音楽に合わせて踊る芸術です。独特な身体の使い方をするので、幼い頃からレッスンを積み重ねて、長い時間をかけてバレエに必要な筋肉をつけていくのが理想です。また、柔軟性を高める必要があるので、トレーニングを重ねるうちに身体が柔らかくなり、怪我をしにくくなります。全身の隅々まで筋肉を使い、かなりの運動量なので、体力もつきます。バレエは優雅に見えますが、体力とバランス感覚が必要なので、バレエを習ううちに体幹が強くなった方も多いです。

なぜ大人バレエ？

♥立ち姿が綺麗になる
♥全身の筋肉が鍛えられる
♥柔軟性が身につく
♥気分転換になる
♥頭の体操になる
♥エレガントな仕草が身につく
♥健康で若く見えるようになる

ターンをしたり、ジャンプをしたり、脚を高くあげたり…。バレエ未経験者からすると、難しい動きだと感じるかもしれません…。しかし、バレエの基礎レッスンは大人にとって、良いことばかり！ バレエは身体の筋力の低下を防いだり、スタイルをキープするのにちょうど良いエクササイズとなります。また、デスクワークが多い方や猫背の方にとっては、きれいな美姿勢に正すチャンスです。

ありな先生のバレエクラス

<こどもバレエ>
★3～5歳クラス：
(木) 16:00～16:45 (金) 15:15～16:00
★6～8歳クラス：
(木) 17:00～18:00
(金) 14:10～15:10 (8月のみ)

空きがあれば、トライアルも OK です♥
お申込は、ボイスホビークラブへ
お電話下さい♪
☎02-119-7250

<大人バレエ>
★初心者クラス：
(火) 11:45～12:45
(金) 14:10～15:10 (9月から)
★経験者クラス：
(金) 13:00～14:00

医療
本帰国後のサポート体制あり！
安心・安全の歯科治療とサービスを提供する
ゆたかデンタルクリニック
FACE読者限定プロモーション
受付時「FACE広告を見た」とお伝え頂いた方に限り
口内チェック無料！
また口内クリーニング（歯石取り）を同時受診されるとクリーニング代10%オフ！
（別途ドクターフィー400バーツ発生いたします）
対象期間：2020年10月末まで
ベビーシッター付きキッズルーム完備
治療科目
・歯石除去（クリーニング）…1,500B
・充填治療（詰め物治療）一面…1,300B～（成人）
・フッ素塗布…700B～
トリートメントコーディネーター
牧嶋 恭平
日本人経営　日本人通訳常駐　各種保険申請書類対応　キャッシュレス対応（ヘルスケアカード）
☎02-260-2570、065-707-5308（日本人）
● 診療時間　10：00～19：00（事前予約制）
● 場所　702 Sukhumvit Soi 26
（ソイ 26 入口。BTS プロンポン駅からすぐ）
BTS プロンポン　スクンビット通り　エンポリアム　ソイ26

不動産
主婦の味方！
住まいへ感動を！
皆さまとのご縁を大切に、誠実に。
シグネットホームは、あなたと住まいをつなぎます。
山田 文弥 (G.M.)　Somerset Ekamai Bangkok　Amporn (G.M.)
Cygnet Real Estate Co., Ltd.
081-821-9486（山田）02-103-3223～4（代表）
www.cygnethome.com
ブログ：https://www.cygnethome.com/blog/
Official Cygnet Home　YouTube チャンネルはコチラ

白髪染めに飽きた方へ

赤堀晃平（髪色改善師　こーへー）

•hairCRAFTZAN SalonDirector
佐賀県唐津市出身、美容師歴約 14 年、在タイ歴約 10 年。hairCRAFTZAN 立ち上げのヘルプの為 2006 年に来タイ。1 年で一旦帰国後、タイが懐かしくなり半年足らずで再びタイへ。2015 年 ZAN の SalonDirector に就任。ヘアカラーに特にコダワリのあるスタイリストとして活躍中。

ヘアカラーチェンジで気分 UP↑↑

バンコクにも、活気が戻りつつある様な無いような、今日この頃ですね。早く日常に戻りた～い！！
やっぱり普通って幸せなんだなぁと本気で思います。さて、今回の初 FACE 記事は、日頃お客様によく相談される内容にしたいと思います。そのご相談とは、「白髪染めは飽きた・・・」「黒ではなくて明るくしたい！」「オシャレなカラーに挑戦したい♪」などなど。実際に、白髪染めってしっかり染めないといけないのでほとんどの場合は暗いカラーになりがちなんですよね。しかし、ずっと暗い色にしてると飽きますし、いざ明るくしたくても暗い色素が邪魔をして明るくならない・・・。そんな経験された方も多いかと思います。そこで今回は、そんなお悩みを一気に解決する方法をご紹介します★まずは、暗いカラーを明るくするにはどのような方法があるかを見てみましょう。

暗いカラーを明るくする３つの方法

①ブリーチを使い脱色して、かなり明るく！ → ブリーチを全体にするとダメージが強く、あまりオススメはできません。かなり明るくしたい場合には、これしかありませんが。

②脱染剤を使い少しだけ色素を取って、少し明るく♪ → 少しだけ明るくしたい時には、これ♪ 全体に明るくしたい場合は、ブリーチよりまずはこちらをオススメ★

③ブリーチでハイライトを入れ動きを出して、明るく♪ → 全体ではなく、トップだけにブリーチを入れるのでダメージを抑えつつ明るく感じさせられます♪

お洒落ハイライトの Before & After をご紹介

こちらが Before。初めての場合は、トップを中心にホイル 10 枚分ぐらいが目安。

トップ部分にはハイライトを入れ、他の部分は白髪染めをします。

その後、全体にカラーを乗せると、こんな感じになじみます♪

できあがり★とっても軽く明るい雰囲気になりました♪白髪染めの一色塗りよりも、かなりお洒落になりますよ♥

いかがでしょうか？ 白髪があっても遊び心のあるデザインにできますので、“ハイライト”とってもオススメです★ 特に気分を上げたい今日この頃、ヘアスタイルから変えてみませんか？女性も男性もお任せ下さい♪
グラデーションやハイライト、ハイトーンカラーなどをご希望の方は、「FACE またはブログをみた！」でこーへーをご指名下さい★雨季ですが、お洒落ヘアで乗り切りましょう！

お店の詳細はこちら♥

ヘアサロン
確かなカット！
EDDY にて長年活躍した菅原さんのお店
Hair Salon SO
平日ご新規様 15% OFF!
ボイスホビークラブメンバーカード提示で So ポイント 1 ポイント加算♪
MENU
・カット…900B
・カラー…1500B～
・パーマ…1900B～
・カット＋ソーダシャンプー…1000B
店長 菅原将人
Hair Salon SO
☎065-530-3466
ターミナルビル 6 階
9:00～19:00（最終受付）
水曜　hairsalonso

ヘアサロン
憩いの場、それはヘアサロン
106 HAIR STUDIO
☎02-6627-106
20/82 Soi Prommitr, Sukhumvit 39 Rd.
クーポンと WEB 予約　お問合せは LINE で
24 時間ネットで簡単予約
www.106.co.th

ヘアサロン
ヘアカラーに悩んだら！
創業 13 年
hair CRAFT ZAN
最新トレンドを取り入れたデザインを提案
特にカラー＆カットの高い技術に定評アリ☆
【JHCA 日本ヘアカラー協会加盟サロン】
毎週火曜日はお得なレディースデー♥
・カラーのみ　1,700B～ → 1,480B～
・カラー＋カット　2,700B～ → 2,380B～
・カラー＋パーマ　4,500B～ → 4,080B～
※長さやスタイルで料金が変わります
平日限定
・低温デジタルパーマ（カット込み）　4,200B → 3,600B
ボイスホビークラブのメンバーカード提示で全メニュー 10%OFF!
※ポイントカード、プロモーション等の割引との併用は出来ません。
MENU（一例）
・カット…1,000B
・パーマ…2,800B～（カット込み）
・低温デジタルパーマ…4,200B（カット込み）
・カラー…2,000B～
・リタッチカラー（2-3cm）…1,700B～
ご予約 ☎084-757-8622（日本語）
営業時間 9:00～19:00（最終受付 18:00）　定休日 水曜日
HAIR CRAFT ZAN　@zanbkk　@haircraftzan
住所 Sukhumvit Soi 49/6（サミティヴェート病院から徒歩 3 分）
BTS プロンポン　スクンビット通り