

ルトゥール プレス Retour Press

6
Vol.

■「YouTube」始めました！



なんと、「YouTube」を始めました！まだ始めたばかりですが、少しずつ動画をアップしていければと思っています。動画を作るにあたり、ライトとかマイクとか一応準備しましたが、撮影と編集はスマホのみ。優秀な編集アプリがあって、それひとつでほとんどの編集ができるんです。便利な時代になりましたね。

下の記事にある「足首が一瞬で柔らかくなる方法」という動画をアップしたのですが、流暢に喋っているように見えて、実はカンペを作成して見ながら喋っています。にもかかわらずNG連発でした。意外と画面に向かってちゃんと喋るって難しいですね。撮影に奮闘した姿を想像しながら、ぜひご覧ください。



整体院Retour チャンネル

登録はこちらから



■ 足首が一瞬で柔らかくなる方法！



YouTube動画第1弾は「足首が一瞬で柔らかくなる方法」です。ストレッチや筋トレで柔らかくするというのが一般的で、もちろんそれも必要ですが、実はそれよりも前に、まず自分が自分の体をどうイメージしているのかということがとても重要になってきます。

自分の体に対する思い込みって、けっこうあるんです。その多くは、考えたことでもない、それが当たり前だと思っていたというようなことだったりします。

でも考え方・感じ方・捉え方だけで、体って変わります。実は体ってすごく繊細で、心や思考ととても密接な関係なんです。いや～、ホントに体って奥が深いです。

■「Twitter」も始めました



整体院Retour (ルトゥール)
@sunmyretour
神奈川県 相模原市 seitai-retour.com
誕生日 1973年1月6日

遅ればせながら、「Twitter」も始めました。いろいろ発信していけたらと思っています。

でも、いざつぶやこうとすると色々考えてしまって、なかなかつぶやけない(笑)。頑張ります。



■ 火曜バレエクラス時間変更

2021年4月より、火曜バレエクラスのレッスン時間を変更させていただくことになりました。



レッスン時間 19:10～20:40
(トゥシューズ 20:45～21:10)

以前より30分早くなりました。レッスン場には19:00より入室できます。よろしくお願いたします。

■ PBTクラスレッスン再開



1月からの緊急事態宣言によりお休みとなっていたPBTクラスレッスンですが、4月から再開を予定しています。

久しぶりのクラスレッスン、ぜひご参加ください。

2021年4月23日(金)

■ ゴールデンウィークのお休み

ゴールデンウィークの整体院・レッスンは、
29(木)・30(金) **お休み**
1(土)・2(日) 営業
3(月)・4(火)・5(水) **お休み**
となります。よろしくお願いたします。



整体&トレーニングであなたのカラダをフルサポート

整体院 Retour

http://www.seitai-retour.com



少人数でしっかり習える大人のバレエ教室

Ballet Retour

http://www.ballet-retour.com



予約・お問い合わせ

☎ 042-810-8410

✉ info@seitai-retour.com