

DVDはSoleSynthesis用、StandingFlow用があります。各2種類ご用意しております。

CDについてはBalletone専用ということもあり、インストロメンタルのCD(歌なし)となっております。Balletoneシリーズから、FinalCutsシリーズを展開しています。集中力もアップし、Balletoneならではの楽曲で楽しいレッスンを提供できること間違いなしです！もちろんBalletoneだけではなくその他のレッスンでも使用することが可能です。

各DVD、CDの詳細は下記をご確認下さい。申込書は別紙をご参照下さい。DVDはすべて英語です。通訳は入っておりません。

日本語版DVDは2010年3月に(株)角川SSCより「バレトン・メソッド」DVD付きレタスクラブムック本で出版されました。第2弾「バレトン・ダイエット」DVD付きも、2011年4月に発売されました！¥1,470で販売中！雑誌「anan」やテレビ・ラジオで話題沸騰中！

## DVD 「Sole Synthesis」3種類

・Balletone Sole Synthesis DVD ¥7,350 (約42分) <w-up~c-downまで1レッスンの流れ>

これはフィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み合わせたトータルの筋コン&カーディオ・プログラムです。バレトンの教授方法とプログラムの発展のさせ方を学びますが、これがインストラクター・トレーニングの基礎となるものです。1クラスの流れを確認することができます。(CD: Balletone vol. 2 が使用されています)

(DVDの流れ) W-UP セグメント セグメント セグメント UpperBodyシーケンス COOL DOWN



**NEW!!**



・Balletone Sole Synthesis DVD: Take Two DVD ¥7,350 (約60分) <w-up~c-downまで1レッスンの流れ>

ついに待望の第2弾が発売となりました！テーマは、「ランジ」「サイドランジ」「スクワット」「ワンレッグスクワット」でシーケンスが組まれています。今すぐにもレッスンで活用できる動きばかりです！

(DVDの流れ) W-UP セグメント セグメント セグメント セグメント COOL DOWN

・Balletone Snippets DVD ¥7,350 (約60分) <フィットネス・バレエ・ヨガのそれぞれのシーケンスの紹介です。>

バレトンのインストラクターを取得された方には、クラス構成をするためのバリエーションとして参考になるDVDとなっております。3つのそれぞれのシーケンスが9ブロック紹介されています！シーケンスを考える際に、行き詰まってしまっている方は是非ご参考ください。

(DVDの流れ) セグメント ~ 、バレエボーナストラック



## DVD 「Standing Flow」2種類

・Balletone Beyond Balletone DVD ¥8,400 (約60分) <バレエワーク・コンディショニングの紹介>

バレトン・スタンディングフローの動きを学ぶことができます。バレエの要素が強く、1クラスの流れを確認できます。

(DVDの流れ) W-UP Barre Work (1~4) ボーナストラック Allegre Section COOL DOWN



・Balletone The Dancers Workout for everyBODY! DVD ¥8,400 (約45分)

<w-up~c-downまで流れを確認できます。更に!ボーナストラックとして、フロアコンディショニング付 15分>

バレトン・スタンディングフローの動きを学ぶことができます。バレエの要素が強く、最後にはフロアコンディショニング付。

(DVDの流れ) W-UP Standing Ballet Work フロアコンディショニング



## CD 8種類

このシリーズは比較的シンプルな曲調。Vol.3が一番人気！

・Balletone Vol.1 Vol.2 Vol.3 各¥4,830



このシリーズは比較的強さを感じる曲調。Vol.4とVol.6が一番人気！

・Final Cuts Vol.3 Vol.4 vol.5 vol.6 vol.7(new) 各¥4,830



**NEW!!**

NEWリリースされたFinalCuts vol.7「SAFARI VIBES」は、アフリカンな感じでシャノンがお勧めしている1枚です！！

※申込書は別紙参照

