

「もっとうまく踊りたい!」と願う すべてのダンス女子へ

知ってる!?
食事は練習と同じくらい大切!



バレエ

新体操

ダンス部

フィギュアスケート etc.

＼ 推薦します! /

元バレリーナ・女優 草刈民代さん

東京シティ・バレエ団 芸術監督 安達悦子さん

ジュニアダンサーのための バレエ食レッスン

美しくタフに踊れる体をつくる

女子栄養大学出版部

岸 昌代 / 著 東京家政大学准教授 公認スポーツ栄養士

