

## ベーシックエクササイズ復習会

### <講座概要>

JAPICAマットピラティスベーシックコースで学んだエクササイズの復習会です。  
指導者資格コーステキストがリニューアルされました。新たに加わったプレピラティスのご紹介や、ピラティスの動きの基本をもう一度確認し応用できるように、エクササイズの実践と説明を進めていきます。  
資格取得後、自分流にアレンジしてエクササイズをおこなっていませんか？  
指導者として、各エクササイズの再確認をしっかりと行っていきましょう。  
基本を復習した上で、各エクササイズのモディフィケーションもご紹介させていただきます。  
エクササイズを再確認したい方、バリエーションを増やしたい方にお勧めの講座です。  
皆様のご参加をお待ちしております。



### 太田 律子 プロフィール



ゴルフコア代表、 JAPICAマスターコーチ

ネバダ州立大学公認マット&マシン及びゴルフピラティス指導者、

日本健康予防医学会認定リアラインインストラクター Level 2、TPI認定ゴルフフィットネストレーナー

学生時代から始めたトレーニングやゴルフにより腰を痛め一時ドクターストップ。ピラティスと出会いインナーマッスルの大切さを学ぶとともに、1年でも長く楽しくゴルフが続けられるカラダ作りをサポートしたいとインストラクターの資格を取得。2010年11月にゴルフピラティス専用スタジオ「GOLCORE（ゴルフコア）」をオープンする。

現在は、JAPICAゴルフピラティスの開発者竹内弓美子プロの直弟子として、ゴルフピラティス拡大を目指し活動中。ピラティスマスターコーチとして指導者育成にも携わる。

女性ゴルフアールサイト「curucuru」や美容情報サイト「美LAB」にてピラティスコラム掲載中。

日 時：12月28日（木）16：30～18：00

講 師：太田 律子（JAPICAマスターコーチ）

場 所：ヨガ・ピラティス・コンディショニングスタジオ Lady bird  
奈良県奈良市富雄元町2-1-12 細川ビル3階A号

定 員：8名

持 ち 物 マット・ソフトギムニクボール・セラバンド

対 象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：①4,320円・②6,480円

申込方法：JAPICAホームページのWEB申し込みフォームにてお申込み下さい

[http://www.pilates.co.jp/japica/inquiry\\_ws/](http://www.pilates.co.jp/japica/inquiry_ws/)

当講座は定員になり次第締切とさせていただきます。

※お申し込みいただいた、講座の前日・当日キャンセルは出来かねます。ご了承くださいませ。

お問合わせ先

日本ピラティス指導者協会 事務局（ボディバランシング）

TEL 03-3440-3738 / MAIL [japica@pilates.co.jp](mailto:japica@pilates.co.jp)