

# パフォーマンスアップのためのピラティスエクササイズの実践法

## <講座概要>

マットピラティスを実施してもなかなか効果の出ない方や、パフォーマンスが良くならない方などともいると思います。

ピラティスはイクイップメントを使いこなすことで全ての動きが完成すると考えています。

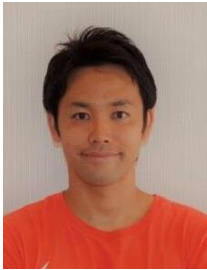
人間の身体は動くことを前提に進化してきたので、立位で動くことをできるようにしなければいけません。

マットエクササイズの動きを活用して、立位での運動や動作がよくなるように、足りない部分をどのように補っていくか一緒に考えて、目の前の人のパフォーマンスを向上させていきましょう！

これから現場でピラティスを活用する方、どのように活用したら良いかわからない方にオススメです。



## 関 雅彦 プロフィール



スタジオP-life代表

JAPICAマスターコーチ 健康運動指導士

スポーツプログラマー SAQレベル1インストラクター

群馬のメディカルフィットネス&スパ ヴァレオプロで7年間トレーナーとして勤務。トレーナーとしてパーソナルトレーニングやストレッチなどを行いながら、スタジオチーフとしてスタジオレッスンを担当し、ボクササイズやピラティス、健康体操などを実施。

その後、もっとたくさんの方の身体の動きを良くしたいと思い2016年に独立しスタジオP-lifeをオープン。

誰もが通いやすく、楽しく運動できるスタジオをコンセプトにスタジオでレッスンを実施。

そのほかに高校生のバレー部の指導や子供に対しての運動を指導している。

日 時：2019年11月24日（日）10:00～12:00（9:50～ 受付開始）

講 師：関 雅彦（JAPICAマスターコーチ）

場 所：新宿ノアスタジオ

定 員：15名（最小開催人数8名）

持 ち 物：ヨガマット・スモールボール・セラバンド・筆記用具・動ける服装・飲み物

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/)

※締切11/6 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。

お問い合わせ先

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)