

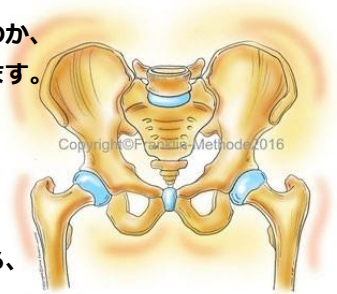
ピラティスをフランクリンメソッドで解く

<講座概要>

フランクリンメソッドの創始者、エリック・フランクリンが名づけた《ボーンリズム》からなるイメージリーを中心に学びます。ボーンリズムとは、カラダの関節内における骨の3次元的な動きのことであり、このボーンリズムが適切に起こること、身体はより効率よく、そして安全に、またパワフルに動いてくれます。

このワークショップでは、わたし達の身体の中でこのボーンリズムがどのように起こっているのか、そしてそれはどうして起こるのかについて、ピラティスエクササイズを用いながら学んでいきます。

解剖学というと、どうしても苦手意識を持ってしまいがちですが、こちらのワークショップは正にそんな方のためのもの。“より解りやすく”、そして“深く”理解するための様々な工夫や提案が満載です。骨格モデルや面白い小道具を用いて、イメージを重ねて遊ぶような気持ちで身体を動かしながら、精妙なカラダのつくりやその機能的な動かし方を一緒に学びましょう。



丸山 寿子 プロフィール



PILATES STUDIO DIVA代表
 マットピラティストレーナー
 Pilates Basic Matwork Exercise and Technique (Pilates Movement Space)
 マシンピラティストレーナー
 Pilates equipment Exercise and Technique of Pilates A foot Training Certification
 Core Intelligence修了 Pilates Leadership Concept(PLC) Mat,module1認定
 Fusion Pilates 産前産後のピラティス修了
 日本フィットネスヨーガ協会認定 指針整体師
 フランクリンメソッド レベル1・2・3 エジュケーター
 ジャイロキネシス認定トレーナー ジャイロトニック認定トレーナー

- 日 時：2020年3月20日（金・祝）10:30～13:30 （10:10～ 受付開始）
 講 師：丸山 寿子（ピラティストレーナー・フランクリンメソッドレベル1・2・3 エジュケーター）
 場 所：ピラティススタジオ ボディバランス（白金台駅 徒歩1分）
 定 員：10名
 持ち物：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：①8,800円・②11,000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://pilates.co.jp/japica/workshop/>

※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（ボディバランス）

TEL 03-3440-3738 / MAIL japica@pilates.co.jp