

# エクササイズ復習会 プレピラティス

## <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プレピラティスの復習会です。

プレピラティスはエクササイズの導入として使用する基礎技術であり、焦点を当てる動きの質やバイオメカニクス的な動きを導くものです。

エクササイズの形ばかりにとらわれて、基礎を省略し単なるポーズをするレッスンになっていませんか？

JAPICAでは定期的にテキストの改訂、コース内容のアップグレードをしています。

特に2016年以前のコーステキストには掲載していないプレピラティスもありますので、この機会にぜひレビューをお勧めします。

今回はオンラインでのWSです。今まで、参加したくても出来なかった方、遠方の方、お久しぶりの方でも大歓迎です。

皆様のご参加をお待ちしております。



## 塚田 琴絵 プロフィール

株式会社 インナーブリッジズ 代表取締役

ピラティススタジオ ボディバランシング 代表

JAPICAヘッドマスターコーチ 健康運動指導士 日本フィットネス協会ADI

一般からモデル、オリンピックメダリストなどはじめ トップアスリートを幅広く指導。

テレビ朝日「やすらぎの郷」でピラティス指導、監修、出演をする。

また、近年、注目のメンタルトレーニング「コーピング」をピラティスに導入し、「経営者のためのピラティス」が好評を得ている。「心身ともに健康になる・若返る」レッスンを提供し、その抜群の指導力に定評がある。飾らない優しい人柄と笑顔、その指導力にファン多数。

予約の取れないインストラクターとして有名。



日 時：2020年8月30日（日）17:00～18:30

講 師：塚田 琴絵（JAPICAヘッドマスターコーチ）

場 所：オンライン ZOOM

Zoomアプリ（Zoom Cloud Meetings）を事前にインストールしていただく必要があります。

対 象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：①5,500円・②8,800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

<https://pilates.co.jp/japica/workshop/>

※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)