

プロップの使い方をマスターする

<講座概要>

JAPICAマットピラティスコースで学んだエクササイズの復習をしつつ、コースではカバーできなかったプロップ（ボール、ビックボール、フォームローラー）を使ったモディフィケーションのバリエーションをご紹介します。オンラインレッスンが普及している今、タッチングの代わりに安全にプロップを使い、固有器のフィードバックを高めるために新しいスキルを学んでいただくことができます。

そして最大の効果を引き出すためにどのプロップを、どのように使用するのか、いかにフローとともに使うのか、あなたの思考プロセスを高めることができます。

復習したい方、より一歩踏み込んで学びたい方、指導スキルをあげたい方、ご自身の身体に向き合いたい方、ぜひご参加ください。



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：2021年10月31日（日）13:30～15:30

講 師：塚田 琴絵（JAPICAヘッドマスターコーチ）

場 所：ボディバランシング白金台（リアル受講は先着3名）

オンライン ZOOM

対 象：JAPICA卒業生

受講料金：6,600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。



日本ピラティス指導者協会 事務局（ボディバランシング）

お問合わせ先

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