

## バランスボールで体幹を鍛える

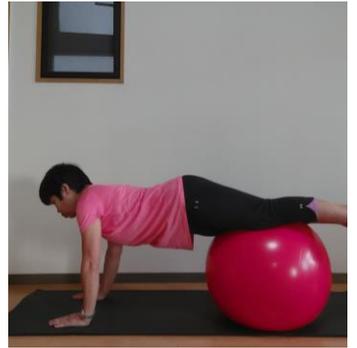
JAPICAマットピラティスベーシックコースで学んだエクササイズをベースに、バランスボールを使ったエクササイズをご紹介します。

バランスボールは体幹トレーニングとして使われたり、病院や施設などでリハビリの道具として使われたりと様々な用途があります。

講座では、バランスボールの選び方や、使うときの注意点、効果等について及びエクササイズをご紹介します。

バランスボールの使い方や効果を理解した上で、バランスボールを使ったエクササイズを学んでいきましょう。

普段行っているエクササイズもバランスボールを使うと、左右のバランスの違いや自分が苦手な動き等、様々な気付きが見つかります。体幹を安定させながら体を動かす方法を学んでいきましょう。



### 太田 律子 プロフィール



太田律子プロフィール

ゴルフピラティススタジオ「Golcore(ゴルコア)」代表

JAPICAゴルフピラティス&ピラティスマスターコーチ、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、ゴルフプレインアナリスト、TPI認定ゴルフフィットネストレーナー他

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「ゴルコア」をオープンする。現在は、ゴルフピラティス拡大に向けて、ピラティススタジオからゴルフ場まで活動の場を広げると共に、ピラティス及びゴルフ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。

日 時：2022年7月18日（祝月）16:00～18:00

講 師：太田 律子（JAPICAゴルフピラティス&ピラティスマスターコーチ）

場 所：ゴルコア（東京都港区）／オンラインZOOM 講形式はリアル、オンラインどちらでも受講可能  
当日欠席者を含む申込者全員に、終了後1週間視聴可能な録画配信を行います。

定 員：リアル受講は定員3名まで（先着順）

持 ち 物：スモールボール・セラバンド・筆記用具・動ける服装・飲み物  
オンライン受講者はマット・バランスボールもご用意ください。

対 象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：①6,600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)