

ベーシックエクササイズ復習会

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の復習会です。
苦手だったり不安のあるエクササイズは避けて、得意なエクササイズばかりの
レッスンや、いつの間にか自分流にアレンジした動きになっていませんか？
復習したいエクササイズや各エクササイズに関する悩みや質問を、参加者の
皆さんからお聞きしながら進めていきます。
この機会に不安を解消して、お客様に自信を持ってレッスンを提供できるよう
にしていましょう。



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、日本健康予防医学会会員、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：2023年12月2日（土）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 講座形式はリアル、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。

対 象：①アドバンス卒業生 ②ベーシック修了生 ③一般

受講料金：①6,600円・②7,700円 ③8,800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/>

※締切 11/27（月） 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