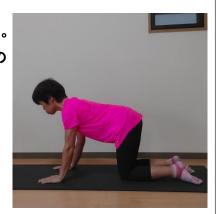
ベーシックエクササイズ復習会

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 にしていきましょう。



太田 律子 プロフィール



お問合わせ先

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。

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