ランナーズピラティス～走るを紐解く～

＜講座概要＞

(ランナーズピラティスとは)

走る事は、全てのスポーツの基本と言われます。また、生涯自分の脚で歩ける走れる身体でいる事は、全ての人の目標ではないでしょうか。健康のため、体力増進のために走っているのに、怪我をしてしまったり、効率の良いフォームで走れない方は多いです。シンプルな動きだからこそ、一人一人、特徴があるのがランニングフォーム。ピラティスを用いて、安全で効率の良い走り方を身につけ、クライアントのQOLをアップするお手伝いをしませんか？

(講座内容)

前半は、室内で、ランニングフォームを解析しながら、走りに繋がるエクササイズを行います。

後半は、屋外で、ランニングフォームを見て、どこをどう改善するのか、何をしたら良いのかを分析します。

パートナー同士で、フォームチェックを行って頂きます。

市河麻由美　プロフィール

壱軸倶楽部代表 ランニングアドバイザー
ランナーズピラティスマスタートレーナー
元マラソン日本代表

北海道マラソン優勝、世界陸上マラソン団体金メダルなど
現役時代、怪我に苦しんだ経験から、引退後にピラティスを学び、「怪我をしない身体作り」
ランナーズピラティスを提唱。子供からアスリートまで指導を行う。
https://i-mayumi.spo-sta.com

日　　時：2024年5月11日（土）10:15～11:45　（10:00～　受付開始）

講　　師：市河　麻由美（ランニングアドバイザー、ランナーズピラティスマスタートレーナー）

場　　所： Studio Green 東京八重洲　〒104-0032 東京都中央区八丁堀２丁目１

定　　員：10名　※最少催行人数3名

持 ち 物 ：筆記用具・動ける服装・飲み物・ランニングシューズ

対　　象：①JAPICA卒業生　②一般

受講料金：①5,500円・②6,600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/

申込締切：4月26日（金）※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。

お問合わせ先　日本ピラティス指導者協会　事務局
TEL 03－3440-3738　/　MAIL japica@pilates.co.jp