

スポーツにつながるピラティスの活用法

<講座概要>

《スポーツへの転移》

ピラティスをトレーニングとして取り入れたからといってそのまま日常生活やスポーツの現場でピラティスで行ったことが転移されるかというところがそう簡単にはありません。

今回はスポーツや日常生活においてどのようにトレーニングが転移されていくかを考えながら、ピラティスの活用法を探っていきましょう。

現在は様々な形でピラティスが普及しています。マシンのグループレッスンやマシンが置いてあって自由にできる施設。いろいろな形で行われている中で正しく指導できる人はどれくらいいるのか？そこが大きな問題になっていますね。だからこそいろいろなことを学んで考えていくことが大切です。

みなさんの学びの一つにしていいただければ嬉しいです。

関 雅彦 プロフィール



群馬県高崎市でコンディショニングスタジオP-lifeを運営。ピラティスに限らず、スポーツについて幅広く知識があり、パーソナルトレーニングや高校での外部コーチとしてトレーニングを指導。JAPICAではチーフマスターコーチとしてマスターからの信頼も厚い。

【資格】

健康運動指導士

日本ピラティス指導者協会 (JAPICA) マスターコーチ

NASM-PES

NASM-CES

スポーツプログラマー

SAQレベル1インストラクター

栄養コンシェルジュ一ツ星

日 時：2025年3月5日（水）9:30～12:30

講 師：関 雅彦

場 所：コンディショニングスタジオP-life or オンラインZOOM
群馬県高崎市江木町1-1-28番地ハイライズ曾根103号

定 員：現地4名 オンライン参加人数制限なし

持 ち 物：筆記用具・動ける服装・飲み物・マット・スモールボール・セラバンド

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/>



※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。

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