

# その場で実践！ ストレッチポールを活用したピラティス

## <講座概要>

### 《ストレッチポールを利用する》

今回はストレッチポールを利用したエクササイズを実際に行います。

ストレッチポールの主な効果は、筋肉を緩める、背骨を整える、呼吸を深くする、副交感神経を優位にする。

ポールの上に寝るだけではなく、ストレッチポールを使うことでの効果やバリエーションを増やしていくことでピラティスのレッスン時に幅の広い対応ができます。

ただ寝るのもよし、負荷として利用してもよし、手で持ったり、サポートのツールとしても使うことができます。

この機会に皆さんと一緒に動きながら自分の身体も鍛えつつ行っていきましょう。

## 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コーチ陣をまとめ、  
卒業生からの信頼も厚い。

### 【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4月30日（水）10:00～11:00（9:50～ 受付開始）

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 2 8 番地ハイライズ曾根1 0 3号

定 員：オンラインのみ参加人数制限なし ・アーカイブ1か月視聴あり

持 ち 物：筆記用具・動ける服装・飲み物・マット・ストレッチポール

対 象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：①3,300円・②4,400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。

お問合わせ先

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)