

指導者としての身体作り

<講座概要>

ご自身のトレーニング、メンテナンスはできていますか？

指導者として知識やインストラクション力はもちろん大切ですが、クライアントに正しいエクササイズを見せるには日々の自己鍛錬が必要です。

今回はオンラインにて実技中心のレッスンスタイルです。
解剖学の説明もしながら進めていくので身体と頭の両方をしっかり使います。
指導者でなくてもトレーニングしたい人もご参加いただけます。

1ヶ月アーカイブ視聴有り。



大野 優希 プロフィール



薬科大学卒業後、臨床開発業務に従事。

運動面から健康に携わりたいと考え、2009年に渡米しピラティスインストラクターの資格を取得。

帰国後はフィットネスクラブ、ピラティススタジオを中心にグループ、パーソナル両方の指導を担当。

クライアントや自身の身体が適切なトレーニングによって良くなっていくことに喜びを感じ、よりよいアプローチを提供できるように日々勉強を続けている。

自身の妊娠出産育児を通じ、女性の各ライフステージにおける運動の大切さを実感し、2024年よりJAPICAマタニティピラティス指導者コースを開講。

日 時：2025年5月25日（日）20:00～21:00

講 師：大野優希（JAPICAマスターコーチ、マタニティピラティスマスターコーチ）

場 所：オンラインzoom

定 員：なし

持 ち 物：筆記用具・動ける服装・セラバンド・スモールボール

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/>

※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（ボディバランシング）

TEL 03-3440-3738 / MAIL japica@pilates.co.jp