

ショルダーブリッジを極める

<講座概要>

ピラティスのクラスでは頻出エクササイズである【ショルダーブリッジ】
今回は様々な角度から、このエクササイズを考え深めていきます。

解剖学的観点から、

どこに効かせていくのか？そのためにはどうすればいいのか？

対象者という観点から、よくあるエラーパターンを紹介し、

「○○のような人にはどのようにこのエクササイズを提供したらいいのか？」

「ツールを使うとどのように応用が効くのか？」



など、1つのエクササイズをしっかり掘り下げて学んでいきます。

オンラインオフラインどちらでも参加可能、1か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6月29日（日）20:00～21:30 （19:45～ 受付開始）

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：Studio Sunrise(鉄道博物館駅 徒歩3分)/オンラインzoom

定 員：6名（オンラインは定員なし）

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：①4,400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。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