

側弯症に対するピラティスガイド

<講座概要>全2回/マット&マシン対応

側弯症を抱えるクライアントにどのようにピラティスを提供すればよいか悩んだことはありませんか？

本講座では、側弯症の基本的な理解から、安全で効果的なエクササイズの選択、指導のポイントまで、ピラティスインストラクターとして知っておくべき実践的な知識とスキルを2回に分けて丁寧にお伝えします。

●第1回：マットエクササイズ編

「まずはここから」マットで学ぶ側弯症のピラティス指導

- ・側弯症の基礎知識と評価のポイント
- ・側弯症に対するマットピラティスの指導方法

●第2回：マシンピラティス&ケーススタディ編

「現場で使える力に」実践的なマシンワークと応用指導

- ・側弯症の基礎知識と評価のポイント
- ・マシン（リフォーマー・タワー等）を用いたアプローチ
- ・実際の症例を基にしたケーススタディと指導のロールプレイ

※第1回のみ2週間のアーカイブ視聴あり。第2回はアーカイブ視聴は残りませんので、ご注意ください。

横田 沙耶 プロフィール



理学療法士として総合病院へ勤務。勤務している中で【ウィメンズヘルス領域】に興味を持つ。女性のライフステージを健やかに過ごし、快適な生活を送れるよう支援していきたいと感じ、ピラティスインストラクターを取得。現在、埼玉県さいたま市にてピラティススタジオを2店舗運営。JAPICAピラティスマスターコーチとして養成コースの開催や、産後ケア事業等幅広く活躍している。

【資格】

理学療法士、JAPICA公認ピラティスマスターコーチ

JAPICA Comprehensive、JAPICAマタニティーピラティスインストラクター

TRXサスペンショントレーナー、APTAアメリカ理学療法士協会認定産前産後の理学療法1修了

日時：第1回 2025年8月7日（木）20:00～22:00 第2回 2025年8月21日（木）20:00～22:00

講師：横田 沙耶（理学療法士・JAPICA公認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・飲み物（マット・ハンドタオル2枚）

対象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：全2回全て受講の場合 ①7,700円・②11,000円

単発受講の場合 ①4,400円・②7,700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