

ゴルファーのためのピラティス～生涯ゴルフを楽しむために

<講座内容>

近年ゴルフの人気は高まる一方です。
ジュニアからシニアまで生涯楽しめるスポーツですが、
腰や肩を痛めるゴルファーも少なくありません。
ゴルフスイングをできるだけシンプルに理解し、
怪我なく安定したスイングに繋がるピラティスエクササイズを
ご紹介していきます。
ゴルフ場やロッカー室などでのウォーミングアップにも
実践しやすいような内容をお届けいたします。



講師 西原 真澄

<プロフィール> JAPICA マットピラティスマスターコーチ/マシン/ゴルフピラティスインストラクター
大学時代は 体育会に所属しゴルフに専念するが、その頃から腰痛に悩まされる。

3度の出産でさらに腰痛は悪化。諦めていたときにピラティスに出会い
快適な体を取り戻したことからピラティスに関心をもち
インストラクターの道へ。ピラティスを通じて体への興味は深まるばかりです。
現在は山口県下関市でピラティスの活動の傍らゴルフを楽しんでいます。



日 時：2025年11月22日（土）10:00~11:30

講 師：西原 真澄

場 所：ZOOM（オンライン）※アーカイブ視聴期間1ヶ月

定 員：制限なし

持 ち 物：椅子、スモールボール、セラバンド、(あればゴルフクラブ)

対 象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：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。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