

ウォールピラティス×ボール実践120分 ～壁とボールが導く感覚入力で気づきを加速させる～

<講座概要>

このワークショップでは、

壁を使用したエクササイズでいつもと違うコーディネーション能力につながり、トレーニング効果の向上が期待できます。ボールを追加することでより【気づき】を感じる120分の実践型講座です。

言葉で説明してもなかなか伝わらない

- ・身体の支え方
- ・正しい位置や方向性

そうした感覚を、壁とボールを使うことで自然に引き出す方法を体験していきます。

ボールは「正解を教える」のではなく、身体に気づかせてくれるサポートツール。

壁と組み合わせることで、アライメントや安定、コアの働きがより明確になります。

佐々木 ゆか プロフィール



Pilates studio Keep Act 代表

日本ピラティス指導者協会(JAPICA)マスターコーチ

日本ピラティス指導者協会(JAPICA)マシンピラティスコーチ

FTP Mat Pilates インストラクター

日本フィットネス協会公認フィットネスインストラクター

ピラティスをはじめ、エアロビクス・ステップエクササイズなどの有酸素運動も指導。

フィットネス指導歴20年の実績から市の健康講座や介護予防教室など公共機関からの依頼も多数。

マシンピラティススタジオ運営を通じ、あらゆる年代の健康をサポートしている。

JAPICAマスターコーチとして、未来の指導者育成にも尽力。

日 時：2026年4月19日（日）10:00～12:00 （9:45～受付開始）

講 師：佐々木 ゆか

場 所：ピラティススタジオ Keep Act

定 員：リアル参加3名・オンライン定員なし

持 ち 物：筆記用具・動ける服装・ゴムニクボール

対 象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：①5,500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/>

※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