

## エクササイズ復習会

### <講座概要>

JAPICAマットピラティス、ベーシック・アドバンスコースで学んだエクササイズの復習会です。

指導しているのはベーシックエクササイズばかりで、アドバンスエクササイズはコースの時から「していない…」ベーシックのエクササイズも自己流になっていませんか？

ご自身の好きなエクササイズばかりをしていませんか？

インストラクターとして、見本となるエクササイズができますか？

ピラティスレッスンを受けていますか？

指導をする立場になると、エクササイズに迷いが出て来る事もありますよね。

そんな疑問もマスターコーチ、そして参加者同士のディスカッションで解決の糸口を見つけていきましょう。

エクササイズ再確認したい方、ご自身の身体の使い方をチェックしてほしい方、バリエーションを増やしたい方におすすめの講座です。皆様のご参加をお待ちしております。



### 塚田 琴絵 プロフィール



ボディバランシング代表

JAPICAマスターコーチ

健康運動指導士

日本フィットネス協会ADI

ファスティングマイスター

一般からモデル、オリンピックメダリストなどはじめ トップアスリートを幅広く指導。

テレビ朝日「やすらぎの郷」でピラティス指導、監修、出演をする。

また、近年、注目のメンタルトレーニング「コーピング」をピラティスに導入し、「経営者のためのピラティス」が好評を得ている。「心身ともに健康になる・若返る」レッスンを提供し、その抜群の指導力に定評がある。飾らない優しい人柄と笑顔、その指導力にファン多数。

予約の取れないインストラクターとして有名。

日 時：7月16日（月・祝）13:30～16:30（13:10～ 受付開始）

講 師：塚田 琴絵（JAPICAマスターコーチ）

場 所：Dr.KAKUKOスポーツクリニック サロン 東京都渋谷区猿樂町9-8-112

定 員：10名

持 ち 物：マット・ソフトグムニクボール・セラバンド

対 象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：①6,480円・②8,640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

[http://www.pilates.co.jp/japica/inquiry\\_ws/](http://www.pilates.co.jp/japica/inquiry_ws/)

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](mailto:japica@pilates.co.jp)