

プロップスを使いこなす～マジックサークル～

<講座概要>

ピラティスに欠かせないプロップスを有効に使いこなす、マジックサークル編をご紹介します。

マジックサークルはピラティスエクササイズのために開発されたツールで弾力性があり、パッドの部分を持って押し開いたりすることで、ウエスト、二の腕などの鍛えにくい筋肉も効果的にアプローチすることができる、トレーニングだけではなく、ストレッチツールとしても活用できるものです。

ピラティスマットエクササイズは、プロップスをいかに有効に使うかで、クライアントのピラティスの理解度が高まります。このワークショップでは資格コースではお伝えしきれなかったプロップス、マジックサークルの基本的な使い方から応用編まで、JAPICAヘッドマスターコーチ三村美絵がマットピラティスの可能性を大いに広げるべく丁寧にお伝えいたします。レッスンの幅を広げたい方・マットレッスンでは体の使い方が出来ているのかわからない方にはおすすめのワークショップです。



三村 美絵 プロフィール



日本ピラティス指導者協会 ヘッドマスターコーチ

日本とアメリカでダンサーとして活躍し、アメリカの大学でピラティスに出会う。様々なピラティス資格を取得しながらパーソナルを中心にレッスンをし、マットピラティスはもちろん、マシンピラティス、ボディーキー、マスターストレッチ、TYE4なども勉強し、プロップスを使いこなす、バリエーションに富んだレッスンをします。

日時：3月11日（土）17：45～19：15 （17：30～ 受付開始）

講師：三村 美絵（JAPICAヘッドマスターコーチ）

場所：NOAH新宿スタジオ 東京都新宿区西新宿1-3-14新宿プラザ 地下L3スタジオ
新宿駅D4出口すぐ

定員：10名

持ち物：マット・ソフトグムニクボール

対象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：①6,480円・②8,640円

申込方法：スタジオ受付または、電話・メールにてお申込み下さい。

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（ボディバランス）

TEL 03-3440-3738 / MAIL japica@pilates.co.jp