

ベーシック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コースで学んだエクササイズの復習会です。

ピラティスの基本原則、そしてプレピラティスからベーシックエクササイズを再確認し、ツールなどを使用したモディフィケーションをご紹介します。

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、理解しているようで理解していないことに気づくこともあります。

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。

エクササイズの基本を再確認したい方、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



ボディバランス代表

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

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。

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として好評を得ている。「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：6月18日（日）18：00～20：00 （17：40～ 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/

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