

POLESTAR PILATES™ 認定  
Mat & コンプリヘンシブ養成コース  
イントロダクションワークショップin福岡

日時:平成20年7月19日(土) 17:00~20:00

講師:Dawanna Wayburne  
(ポールスターピラティスPrincipal Educator)

会場: Pilates Lab ピラティス ラボ  
(スポーツ・栄養クリニック併設)

受講料: ¥6,300



内容:ピラティス未経験の方でも分かりやすい実践的な内容を、国際的に著名な指導者が指導します。

今なぜピラティスが注目されているのか、ピラティスの効果について学ぶ事ができます。

今回は初めて、マットコースのイントロダクションもコンプリヘンシブに併せて行います。

Dawanna Wayburneは、人生の大半をフィジカルトレーニングの分野に捧げているといっても過言ではないほど、この分野に深い関わりを持っています。子供の頃から、技術的・身体的にとっても厳しい訓練が必要とされるバレエを学び、現在ではThe Royal Academy of Dancingの公認指導者、The imperial Society of Dancingのアソシエート(associate)を努めています。1973年、ピラティスの分野の集中的なトレーニングを開始。その後、Joseph Pilates氏に師事したマスターインストラクター等の著名な指導者とのトレーニングを経て、アジア初のGyrotonic/ピラティスの総合スタジオをオープンしました。

ムーブメント、そしてトレーニングのスペシャリストとして、Dawannaは世界各地で開かれるピラティス、Gyrotonic、Gyrokinesis、その他のマインド・ボディエクササイズに関するコースやセミナーに定期的に参加し、指導しています。Hong Kong Academy of Performing Artsの学位を目指している生徒達を対象にしたボディコンディショニングのプログラム発足にも貢献しています。

## Pilates Lab

ピラティス ラボ(スポーツ・栄養クリニック併設)

〒810-0022 福岡市中央区薬院1丁目5-6ハイヒルズビル6F

TEL&FAX 092-716-5514

E-mail: [info@clinicsn.com](mailto:info@clinicsn.com)

URL: <http://www.clinicsn.com>