

カラダ取説 For Professional

あなたは正しいカラダの使い方できていますか？

Biomechanics × Pilates

カラダの不調を根本から予防・改善するための生体力学と
18のマットピラティスエクササイズを学ぶプログラム

Day1

1. 呼吸法

正しい“呼吸”がカラダをよみがえらせる

2. 姿勢～軸と安定～

健康も若さも美しさも“姿勢”から

3. 動きの原則

カラダを痛めない動作を身につける

4. 集中とリズム

“集中とリズム”で身心の調和を保つ

Day2

1. 立ち居振る舞い

日常の動作を洗練させる

2. ウォーク&ステップ

歩行&ステップ動作を動画撮影&評価

3. ランニング

カラダを痛めない快適なジョギング法

4. 統合

カラダを“統合的”に使おう

東京会場:

Day1 2月16日 Day2 3月15日

10:00 ~ 17:00 定員 15 名

¥55,000(税抜)

※受講料とは別にJSP年間費が別途必要になります。

※JSP入会金3,000円含む、試験料7,000円含む

※都合により内容その他が変更になる場合がございます。

ジェネラル認定講座

シニアエデュケーショナル

カラダ取説®指導者の育成

エデュケーショナル

カラダ取説®を社会に広める

ジェネラル

正しいカラダの使い方を理解し、
日常生活に活かす

東京

医療法人明和会 スポーツ・栄養クリニック*併設

ピラティ斯拉ボ代官山

〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西2-21-4代官山パークス3F

TEL: 03-6416-1600 MAIL: info-d@pilates-lab.com

福岡

ピラティ斯拉ボ福岡

〒810-0022 福岡市中央区薬院1-5-6ハイヒルズ6F

TEL: 092-716-5514

ピラティ斯拉ボ

