

Pilates Day

2020 5/2 sat オンラインピラティス
1Lesson/¥1,000(税抜)

国際ピラティスデイ。今年はどの国もオンラインでピラティスイベントが開催されるようです。セウススタジオでもピラティスの日を記念してオンラインのイベントをします。ピラティスがはじめての方からピラティス愛好家まで。ぜひこの日にご一緒しませんか。ご参加には前日までのご予約が必要となります。下記メールアドレスまでお申し込みください。

Pre Pilates

14:00-14:40

身体に負担をかけずに行うピラティスの導入の動きです。小さな動きでも身体がすっきり快適に。ピラティスをはじめてする方にも安心して取り組んでいただけます♪

Pilates

15:20-16:00

ピラティスデイでは、いつもセウススタジオのピラティスにクラシカル(伝統的)なピラティスの動きもミックスしていきます。身体を動かしたい、ピラティスを楽しみたい、という方 welcome !



二宮幸子 sachiko ninomiya

1999年に米国にてピラティスを経験し、身体の変化に感銘をうける。ピラティスメソッドを学術的に学ぶため、国際ライセンスのフル資格を取得。その後、米国のピラティス教育機関から日本人講師として認められ、多くのインストラクターの育成に携わる。

東京で活動後、地元である大分に seuse studio(セウススタジオ)を設立。日本の文化とオステオパシーなどの治療分野の視点を取入れたピラティスワークを展開。特に知覚を用いた指導には定評がある。

【お申込みの流れ】

①お名前、②希望レッスン、③希望支払い方法(クレジット or 振込)、④メールアドレス、⑤お電話番号をご記載のうえ前日までにセウススタジオまでお申し込みください。

※メールの返信は 24 時間以内になっています。返信がない場合はメール不具合が考えられます。お手数ですがお電話でご連絡ください。