

原理原則ワークショップ

ピラティスの概念の基礎と応用

■ About Learning Pilates(ラーニングピラティスとは)

Learning Pilates は、ジョセフ・H・ピラティスの身体概念に基づき、真摯に本物のピラティスを追求し続けるとともに、様々なボディワークの知識や科学的な研究、実証例からより日本人に効果的なピラティスワークを提案します。このワークショップではすでにピラティス資格を保有する方を対象に、運動効果をよりよい状態で引き出すためのエッセンスをピラティスの原理原則とともにお伝えしていきます。

■ Learning Pilates 原理原則(ラーニングピラティス身体概念)

Breathing

Core Control

Elongation

Articulation

Limbs Control

Fusion

■ 原理原則セミナー開講スケジュール

10月16日(水曜) 19:30-21:30	①Breathing ~ブリージング/呼吸と身体の関係~
11月20日(水曜) 19:30-21:30	②Core Control ~コアコントロール/コアの捉え方~
12月18日(水曜) 19:30-21:30	③Elongation ~エロンゲーション(伸張)/脊椎力学①~
1月15日(水曜) 19:30-21:30	④Articulation ~アーティキュレーション(分離)/脊椎力学②~
2月19日(水曜) 19:30-21:30	⑤Limbs Control(上肢) ~リムコントロール/上肢と体幹~
3月19日(水曜) 19:30-21:30	⑥Limbs Control(下肢) ~リムコントロール/下肢と体幹~
4月16日(水曜) 19:30-21:30	⑦Fusion ~フュージョン/感覚器の活性化とプログラミング~

【講師】 二宮幸子 (Learning Pilates ディレクター/seuse studio 代表)

【場所】 セウススタジオ (<http://seuse.net>)

【料金】 全7回/40,000円 単発/6,300円

【対象】 ピラティス資格保有者

【申込】 ☎097-532-8022 ✉info@seuse.net