

身体への気づきを高める

# ピラティス サークル

基礎編



Pilates Circle

3/26 月

場所 / PILATES BODY STUDIO  
対象 / ピラティス愛好家・インストラクターなど

## ピラティス・サークル 入門・基礎編 120分

10:00 - 12:00 受講費 / 8,000円 (税込8,640円) DVD割引販売もあります

※自宅でも復習ができます！

ピラティス サークルを初めて使う方も安心  
シンプルな動きで身体感覚をより良くするための方法を習得します  
ピラティスサークルは、ジョセフ・ピラティスが考案した用具のうちの一つです。  
このため、ピラティスに取り組むなら、ぜひ経験しておきたい用具！  
ピラティスサークルがあることで自分自身で、今、どのように動いているのかを明確に  
感じることができ、動きの質を良くするためのサポートとなります。

4/22の中級・上級編と同時受講がおすすめ！  
基礎編 + 中級・上級編 受講で割引もあります



お申し込みフォーム

<https://business.form-mailer.jp/lp/5cafc15b81080>



講師

櫻井 淳子

さくらい じゅんこ

ピラティス ボディスタジオ 代表  
第二世代ピラティスティチャー

世界で唯一ジョセフ・ピラティス氏からの公式認定者であるロリータ・サン・ミゲルより、公式に第二世代と認定される。国内初のLolita's Legacy エデュケーターとなり、ピラティスの真髄を普及するため、国内外で活躍している。講演、国内外でのメディア出演など多数。

世界で唯一のジョセフ・ピラティス公式認定者による、由緒あるピラティス指導者養成コース

## Lolita's Legacy™ ロリータズ・レガシー 2018年 第3期 開催予定 説明会

お気軽にご参加ください！

12:30 - 13:10 無料 <http://www.pilates-body.jp/JunkoSakurai/course>

\*ワークショップ終了後に、無料でご参加いただけます。 \*説明会だけの参加もできます

創始者  
ジョセフ・ピラティス公式認定者  
ロリータ・サン・ミゲル



3/25 日 モートン・ディスマーによるフランクリンメソッド・ワークショップ開催！

講師 モートン・ディスマー



お申込・お問合せ

ピラティス ボディ スタジオ  
PILATES BODY STUDIO

静岡県沼津市高島町25-18 綾栄ビル2F  
TEL. 055-926-4402 MAIL. academy@pilates-body.jp  
www.pilates-body.jp

東京からわずか1時間でご来店いただけます

東海道本線 沼津駅北口 徒歩5分