

# 4/27(月) WORKSHOP プロップを使ったピラティス

身近な用具を使いピラティスのマットクラスをさらに発展させ  
より深い気づきや変化をもたらすためのワークショップです

ピラティス指導者

一般の方

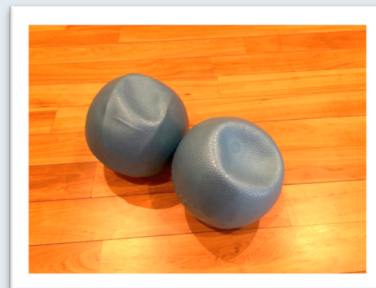
**ご自宅で眠っている用具はありませんか？**  
インストラクターの他、一般の方も大歓迎！  
日々の取り組みにもお役立て頂けます。

## (1)10:00～13:00 ピラティス with ソフトボール

どこにでも簡単に持ち運べる、ソフトで柔らかいボールを使いピラティスを深めていくための方法を習得します。

特に初心者～中級レベルの生徒に対し「動きの質」の向上のためのアプローチや、中級レベルから上級レベルへのエクササイズへの移行の際に、どのように応用させ生徒をレベルアップさせるかについて学びます。

JPA 資格保持者 3 単位



## (2)14:00～17:00 ピラティス with フォームローラー

身体のコンディショニングに有用なフォーム・ローラーを、ピラティスのマットクラスに取り入れる方法を習得します。

バランスやチャレンジ、コーディネーション等、マットクラスだけでは難しい要素も、簡単に取り入れられるようになります。いつものマットクラスに新しい身体感覚と変化をもたらす方法を学びます。

JPA 資格保持者 3 単位



### 開催概要

#### 料金（税込）

1 講座受講：19,400 円      2 講座受講：35,000 円

会場：PILATES BODY Studio（静岡県沼津市）

主催：日本ピラティスアカデミー®

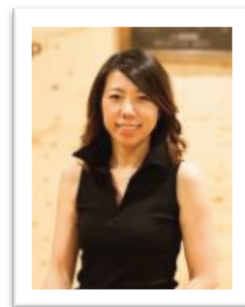
講師：櫻井淳子

お申込：PILATES BODY Studio／日本ピラティスアカデミー®

静岡県沼津市高島町 25-18 綾栄ビル 2F

メール：info@pilates-body.jp      電話：055-926-4402

【アクセス】沼津駅北口徒歩 5 分（お車でお越しの方は駐車場補助あり）  
※東京から新幹線利用約 1 時間、東海道線利用約 2 時間



講師：櫻井淳子



PILATES BODY  
Studio