

# ピラティスを楽しく、確実に効果的に!

ピラティス 団体を問わず、一般の方も参加可

最新情報はこちら!

<http://jpa.i-ra.jp>

3/4  
日

## マットクラスに革命を ストレッチーズ・オフィシャルトレーニング・ ワークショップ

11:00 - 17:30 (小休憩30分あり)

受講費 60,000円(税込64,800円) (ストレッチーズ+DVD付き)  
\*ストレッチーズとDVDのセットをお持ちの方は49,000円(税込52,920円)



Stretch-eze®



講師 櫻井 淳子

3/10  
土

## マットクラスを、驚くほど快適に! ストレッチーク 120分

12:30 - 14:30 受講費 8,000円(税込8,640円)

## Lolita Pilates プレ・ピラティス 60分

15:00 - 16:00 受講費 3,500円(税込3,780円)



講師 櫻井 淳子

Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース Lolita's Legacy 説明会 16:20 - 17:00 無料

3/25  
日

## フランクリンメソッド モートン・ディスマー

世界最高レベルのピラティス、ヨガ、バレエ、ダンスアカデミーや大学、理学療法機関が取り入れている、今最も注目されているムーブメント向上の教授法フランクリンメソッドを、世界各地を飛び回るマスターティーチャーのモートン・ディスマーによる特別ワークショップを開催します!

3つの特別ワークショップを開催! 詳細は別紙!



講師 モートン・ディスマー

3/26  
月

## 身体感覚への気づきを高める 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)

4/22の中級・上級編と  
同時受講がお勧め!



講師 櫻井 淳子

Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース Lolita's Legacy 説明会 12:30 - 13:10 無料

\*合わせて、前日のモートン・ディスマーによるフランクリンメソッド・ワークショップ受講もおすすめ!

4/22  
日

## 動きを洗練し、ダイナミックな身体へ! ピラティス・サークル 中級・上級編 150分

12:30 - 15:00

受講費 10,000円(税込10,800円)

3/26の入門・基礎編と  
同時受講がお勧め!  
\*中級・上級だけでも受講可



講師 櫻井 淳子

Lolita's Legacy™ ピラティス指導者養成コース Lolita's Legacy 説明会 15:30 - 16:10 無料