

ベーシックエクササイズ復習会

JAPICAマットピラティスベーシックコースで学んだエクササイズの復習会です

。復習したいエクササイズや、各エクササイズの動きに関する質問を、ご参加者の皆さんから直接お聞きしながらレッスンを進めていきます。

ご自身の苦手な動きを克服するコツや練習方法、レッスン中に起こる様々なトラブルの解決方法、間違った動きの修正方法、体に負担をかけない体の使い方等、皆さんからのお悩みにお答えします。不安や苦手を解消し、自信を持って今後のレッスンを進めていきましょう。



太田 律子 プロフィール



太田律子プロフィール

ゴルフピラティススタジオ「Golcore(ゴルコア)」代表

JAPICAゴルフピラティス&ピラティスマスターコーチ、ネバダ州立大学公認マット&マシン及びゴルフピラティス指導者、日本健康予防医学会会員、TPI認定ゴルフフィットネストレーナー

学生時代から始めたトレーニングやゴルフにより、腰を痛め一時ドクターストップ。ピラティスと出会いインナーマッスルの大切さを学ぶとともに、1年でも長く楽しくゴルフが続けられるカラダ作りをサポートしたいとインストラクターの資格を取得。2010年11月にゴルフピラティス専用スタジオ「ゴルコア」をオープンする。現在は、ゴルフピラティス拡大に向けて、ピラティススタジオからゴルフ場まで活動の場を広げると共に、ピラティス及びゴルフピラティスマスターコーチとして指導者育成にも携わる。

日 時：2021年11月28日（日）10:00～12:00

講 師：太田 律子（JAPICAゴルフピラティス&ピラティスマスターコーチ）

場 所：ゴルコア（東京都港区） / オンラインZOOM

受講形式はリアル、オンラインのどちらでも受講可能です。

定 員：10名（リアル受講は定員3名まで：予約順）

持 ち 物：ヨガマット・スモールボール・セラバンド・筆記用具・動ける服装・飲み物

対 象：①アドバンス卒業生 ②ベーシック修了生 ③一般

受講料金：①5,500円・②6,600円 ③7,700円

申込方法：JAPICAホームページのWEB申し込みフォームにてお申込み下さい

<https://pilates.co.jp/japica/workshop/>

※締切9/17（金） 当講座は定員になり次第締切とさせていただきます。

※お申し込みいただいた、講座の前日・当日キャンセルは出来かねます。ご了承くださいませ。



お問い合わせ先

日本ピラティス指導者協会 事務局（ボディバランシング）

TEL 03-3440-3738 / MAIL japica@pilates.co.jp