

ピラティスセミナーのご案内

ピラティスの動きを機能と繋げて指導出来ていますか？新たな視点でピラティスの効果を見直すチャンスです。

この機会に是非ご参加ください！

開催日時 2016年11月21日（月）

- ① 10：00-13：00（グループ指導向け）
- ② 14：00-17：00（パーソナル指導向け）

開催場所 メガロス三鷹店

（当日休館日のためエレベーターがご利用できません。階段をご利用ください）

講師 小林俊夫氏（imok株式会社 代表）

料金 1クラス 7,560円（税込） 1DAY 11,340円（税込）

定員 各クラス 50名

内容 ①グループ指導向け： 機能改善&スタイル改善に効果的なピラティスのプログラミング法

～立位の動きに繋げるピラティスグループレッスン～

お客様の機能を改善し、理想的なスタイル創りを行う為には、立位における理想的な動きの獲得をサポートすることが重要です。しかし、マットピラティスだけでは立位の動きが少なく、マットの上で仰向けやうつ伏せに寝て「理想的な動き」を身につけたとしても、その獲得した能力を「立位の動作」に上手く移行することが出来ないといったことが多く見られます。例えば、ショルダーブリッジやアップ&ダウンではお尻が使える様になったのに、立位では上手く股関節やお尻の筋肉を使う事が出来ず、スタジオから出て、階段を登っているお客様を見てみると、膝がニーインしてしまうことなどはありませんか？その為、今回は効果的な機能改善やスタイル改善を行う為に、マットエクササイズにおいて、「立位の動き」に繋げる為に「何が必要なのか？」といった「考え方」や、実際に何を「どの様に行えば良いのか？」といった実際の「やり方」を、講義と実技を交えながら体感して頂く 3 時間のセミナーです。

②パーソナル指導向け： 機能的なコアスタビリティ獲得の為の効果的なピラティス活用法
～ピラティスを活用した真のコアスタビリティの獲得～

「体幹トレーニング」や「コアトレーニング」というと、「フロントプランク」や「サイドプランク」などの様に、身体を固めて安定させる様なトレーニングを連想されることが多いのではないのでしょうか？しかし、こうした「高閾値なコアのスタビリティ」を獲得する前に、「モビリティ」や「低閾値なコアのスタビリティ」を獲得することがパフォーマンスを向上する上で重要であり、日常生活やスポーツにおいても、両方を自然と使い分けられることが重要です。そして、こうした「低閾値なコアのスタビリティ」や「低閾値なコアのスタビリティ」といった考えを理解することで、ショルダーブリッジとストレートブリッジをどの様に使い分けられるのか？といったことや、ロールアップ・ロールダウンとローリング、プランクの関連性を理解することで、より効果的なプログラミングを行う事が出来る様になるなど、より幅広い視点で効果的な指導を行える様になります。また、今までピラティスを学んだことが無いという方も、日頃パーソナル指導において 行っているコレクティブエクササイズなどに、ピラティスの観点が加わることで、リグレーション&プログレッションの幅が各段に拡がり、目の前のお客様や選手により最適な形で提供することができます！！

受付期間 11月14日（月）まで

申込方法 お電話にてお申込み後、下記口座へお振込をお願いいたします
三菱東京UFJ銀行 新東京支店 普通 3908000
振込名：PS+氏名をご記載ください

野村不動産ライフ&スポーツ（株）商品開発課（メスライン） 03-5334-8603

受付時間 月～金 10時～17時

