

11/23 (月・祝)
14:30-15:30 (60分)
@渋谷スタジオ

姿勢改善！



はじめてのピラティス

動く瞑想といわれるピラティスでエイジレスな身体を

■ 講座概要：

ピラティスってなに？筋トレ？と思ってらっしゃる方。
もともとはリハビリから始まったメソッドなので、激しい筋トレとは違いしっかり一つ一つ身体をコントロールしながら動かしていく調整のメソッドです。地味ではありますが、数回経験ただけで劇的に変化していくものではありませんが、継続していくことにより確実に身体が変わっていきます。

■ 3つのメリット：

*自分の身体の個性を知って
『より良い動きやすい』身体のコツを得る

*正しい姿勢の獲得

*こつこつ筋肉でなく、しなやかに美しい身体作り

動きの中で、ご自身の身体の現在の呼吸、左右差、姿勢などの個性とじっくりと向き合っていたくことで、今後さらに皆さまが動きやすい機能的な身体に改善するヒントを沢山発見していただけるかと思えます。継続が前提ですが、表層筋に頼って動かすのではなく深層筋に働きかけます。しっかりと集中し、コントロールしながら呼吸、動き、身体の全てを一つに繋げていく心地よさへの第一歩を踏み出していただけるかと思えます。つい人は外側、見た目の華やかさに目が行きがちですが、内側から一つ一つ整えていくことの大切さを感じて頂けます。

■ 対象者：

- ・姿勢や身体の使い方の見直しをして、習い事・ダンス等に生かせるようになりたい方
- ・スポーツでより良いパフォーマンスをしたいが改善の仕方がわからない方
- ・運動不足が気になるけど筋トレなどは苦手！
- ・しっかり内側から身体を整えていきたい方
- ・正しい姿勢・腰痛や肩こりなどの不調を改善したい方

■ 開催スケジュール：2015/11/23 (月・祝)
14:30~15:30

バレザナンス渋谷スタジオ (渋谷区渋谷3-6-19第一八木ビルB室)

■ 定 員： 限定12名

■ 料 金： 1レッスン 2,000円

※特別レッスンのためフリーチケットは利用不可

■ お支払い方法：ラベルフェより申し込み事前お振込み
もしくはスタジオ受付にて

■ 講座メニュー：

胸式呼吸、ニュートラルの確認 (姿勢チェック)
コアの安定、中心軸を感じ背骨を一つずつ動かしていく動きを中心に数ムーブメント

■ 持ち物： ウェア・お水・タオル

担当講師：MAYUMI 先生

はじめまして♪桜木町教室でピラティスクラスを担当しています。
皆さま、肩こりや腰痛などちょっとした不調を抱えていませんか？
身体の使い方、正しい姿勢を見直してみませんか？
深層筋をしっかりと目覚めさせ、中心軸を感じ伸び伸び動いてみましょう。
普段あまり意識しない深層筋を使っていくので、初回はわからないことだらけかもしれませんが、一時間動かしていく中でご自身の身体をコントロールしていく難しさと同時に楽しさ、今後の皆さまのお身体へのびしろ、可能性を感じていただけるかと思えます。
私たちの身体はいくつから動き始めても、遅いということはありません。
動かせば動かすほど、着実に変わっていきます。今よりもっと動きやすい身体へ。
怪我しない身体へ。
動く瞑想で精神力も鍛えられます。
楽しんで行ってみましょう♪

【保有資格】

- ・BESJ認定マットピラティスイストラクター
- ・Body Control Pilates認定シニアピラティスイストラクター
- ・日本コアコンディショニング認定協会ひめトレインストラクター、ベーシックインストラクター
- ・アーユルヴェーダセラピスト資格



特典:ワークショップ受講後→バレザナンスご入会
ご入会金10,200円50%OFF!! 5,100円!!

お申し込みは、バレザナンス東京バレエスタジオ ホームページより

「ラベルフェ」からお申し込み! ballesonance.com

