

パーソナルトレーナー新名孝子の ピラティス・ワークショップ

このところ、女性誌を中心にメディアで話題のエクササイズ、「ピラティス」。体のコア、深層筋を鍛えることによって、骨盤の矯正や血流の改善などが報告されており、幅広い層で支持を集めています。

ただ一方で

「難しい」… 本当に正しい筋肉の使い方ができているか不安」…

など、ちょっとした疑問が積み重なって、もう一歩前進する手がかりを見つけれない人も多いのでは？

「パーソナルトレーナー新名孝子のピラティス・ワークショップ」では、よりピラティスの動きを理解したいという本物志向の方への講座です。

新名孝子が、トレーナーの経験をもとに、ボディ・メイクの視点からピラティスの動きを解説。同時に関連する解剖学を講義し、動きの一つひとつについて目的と筋肉の使い方を紹介していきます。

対象者：ピラティス経験者、フィットネスインストラクター

定員：10名

開催日：2008年3月4、11、18日、4月1、8日

(全5回、いずれも火曜日。予備日3月25日)

場所：コナミスポーツクラブ松山

松山市若草町5-3 電話089(915)5333

時間：13:00～16:00

受講料：50,000円(税込み52,500円)

申し込み方法 しめ切り：2008年1月15日

申し込み先：

「パーソナルトレーナー新名孝子のピラティス・ワークショップ」事務局

(担当：カジワラ<メールアドレス：kajikajifire@mail.goo.ne.jp>)

へご連絡ください。その後、関連資料など送付いたします。

なお、定員に達し次第、申し込みは締め切らせていただきますこと、ご了承願います。

ご不明な点は事務局まで。