



PHI Pilates

体験セミナー開催のご案内

<正しい姿勢の見方～主なエクササイズのご紹介>

PHI Pilates体験セミナーを開催いたします。「Pilates」の基本である正しい姿勢＝「ニュートラルポジション」の説明、呼吸法、そして主なエクササイズを実技でご紹介。

現在、世界の国々にて多くのアスリートのパフォーマンスアップメソッドとしてや一般の方の運動療法として広まりつつある「Pilates」を是非ご体験下さい！

日時&会場

- 日程 2012年4月28(土)13:00～16:00 (受付12:45～)
- 会場 [REAL BODY31上野毛ベース](#) (東京都世田谷区/東急大井町線上野毛駅下車徒歩30秒)

受講料

- 4,200円(税込)

テーマ

- 「正しい姿勢の見方～主なエクササイズのご紹介」

受講資格

- Pilatesに興味をお持ちの方及びPHI Pilates資格取得者

定員

- 10名(お申し込みが定員になり次第、締め切らせて頂きます)

ご用意して頂くもの

- エクササイズのできるウェア、筆記用具。

お申込方法

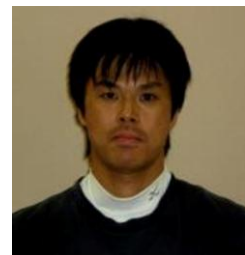
- 当サイト [「PHI Pilatesページ内 お申込フォーム」](#)よりお申込下さい。

セミナー内容

- ◇ 「正しい姿勢の見方」
立位、仰臥位、座位など
- ◇ 「胸式呼吸法」
→解剖学的な面から見た正しい呼吸法のご紹介
- ◇ 「主なエクササイズ」のご紹介

質問コーナー

<講師>



PHI Pilates Master Trainer

寺島 一浩

Kazuhiro Terashima

(お問合せ)

090-3337-4154

p_rainer_kazuhiro2008@yahoo.co.jp