

PHI Pilates 体験会開催のご案内

＜世界のスポーツ医科学の発展に貢献するPHI Pilates＞

近年、トップアスリートのコンディショニングメソッド、治療院などで運動療法の一環としても広まりつつあるPilates。今回は多くの方に見られる「修正すべき姿勢パターン」の姿勢分析とピラティスメソッドを用いた修正方法のご紹介致します。

更に世界トップレベルのアスリートが行っている「Pilates Workout Special Movie」をご覧頂きます。

◆ 日程：2012年12月9日 13:00～18:00(受付12:45～)

◆ 会場：小笠原ダンススクール(東京都港区浜松町)

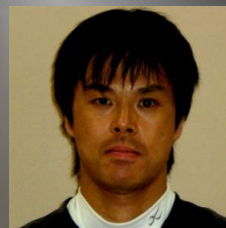
◆ 受講料：4,200円/(人) 税込

◆ 定員：15名
(お申込が定員になり次第、締め切らせて頂きます)

◆ ご準備：エクササイズを出来るウェア、筆記用具
頂くもの

◆ 対象：パーソナルトレーナー・フィットネスインストラクター
アスレチックトレーナー・スタジオインストラクター
理学療法士・鍼灸師・柔道整復師・学生など
ピラティスご興味のある方

◆ 講師：寺島一浩PHI Pilatesマスタートレーナー
受講申込&お問合せはこちら



寺島一浩

(Kazuhiro Terashima)

PHI Pilates マスタートレーナー

JSA ストレッチングトレーナー

REACH GOLF トレーニングコーチ

サッカー日本代表出場選手専属トレーナー

Contents

◆ 「正しい姿勢（ニュートラルポジション）の見方」
→ピラティスメソッド（理学療法的エビデンス）に基づいた姿勢評価法
→理想的ではない二つの姿勢パターンの
姿勢分析とピラティスエクササイズを用いた
修正方法

- ・ 下位交差性症候群
- ・ SWAYBACK

◆ NFL ピッツバーグスティーラーズ ワイドレシーパー
Antonio Brown's 「Pilates & TRX Workout」
のご紹介
→PHI Pilates 本部（Pittsburgh）における
トレーニングの Special movie をご覧頂きます。

