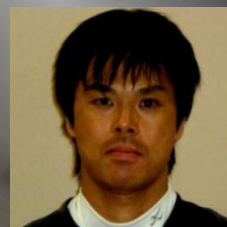


PHI Pilates 体験会開催のご案内

世界のスポーツ医科学の発展に貢献するPHI Pilates
ピラティス初心者の方から、アスレチックトレーナー、理学療法士、スタジオインストラクターなど
ピラティスにご興味のある方でしたらどなたでもご参加頂けます。

- ◆ 日程：2012年8月11日 10:00～13:00(受付9:45～)
- ◆ 会場：REAL BODY31上野毛ベース(東急大井町線上野毛駅下車徒歩30秒)
- ◆ 受講料：4,200円/(人) 税込
- ◆ 定員：10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

Schedule

- ◆ 「ピラティスとは？」
→創始者ジョセフ・H・ピラティス のご紹介～
現代のピラティスまで
- ◆ 「正しい姿勢（ニュートラルポジション）と胸式
呼吸の説明」
→理学療法的エビデンスに基づいた姿勢と
呼吸法の説明
- ◆ 主なピラティスエクササイズの実技
→主なマットエクササイズのご紹介

