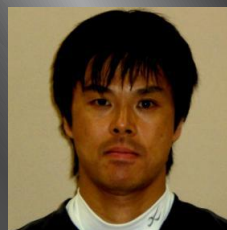


# PHI Pilates 2014 年 体験会東京開催のご案内

- ◆ 日程：1回目 4月20日(日) 13:00~16:00(12:40~受付)  
2回目 5月18日(日) 10:00~13:00(9:40~受付)  
3回目 6月1日(日) 13:00~16:00(12:40~受付)
- ◆ 会場：[小笠原ダンススクール\(東京都港区浜松町\)](#)
- ◆ 受講料：3,150円/回(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、ストレッチマット(又はバスタオルなど)  
頂くもの 筆記用具
- ◆ 講師：寺島一浩 PHI Pilates マスタートレーナー

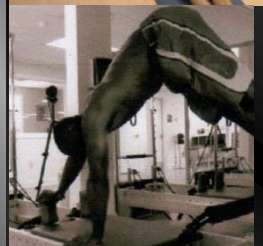
PHI Pilates 認定インストラクター養成コースに向けて、PHI Pilates を知って頂くためのセミナーです。PHI Pilates は臨床現場で生きるピラティスとして30年以上の歴史があり、身体の機能改善やパフォーマンスの向上がいくつものエビデンスによって約束されたPMA(ピラティスの世界統一団体)認定のピラティスメソッドです。理想的な姿勢や身体の動きを学び、それを身体に染付かせることができる。それによって、怪我の早期回復、慢性的な痛みの改善、更にQOLの向上や身体のパフォーマンスの向上を導き出すことが可能となります。体験会では、Pilates 及び PHI Pilates についての導入と PHI Pilates の現場でのアスリート・一般のクライアントへの活用方法を、実技も踏まえて皆さんにお伝え致します。



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

- ◆ 「ピラティス」のご紹介  
⇒ Joseph H. Pilates のご紹介、PHI Pilates による効果など
- ◆ PHI Pilates Mat Work 体験  
⇒ 姿勢評価方法や主要なエクササイズの実技体験
- ◆ PHI Pilates のご紹介  
⇒ 本部(米国)、JAPAN 本部などのご紹介
- ◆ PHI Pilates 資格認定養成コースのご案内



[PHI Pilates Official Site](#)

[受講申込&お問合せはこちら](#)



PHI® Pilates

Master Trainer Kazuhiro Terashima