

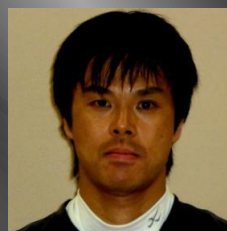
# PHI Pilates 2015 年 5 月体験会東京開催のご案内

- ◆ 日程：5月17日(日) 13:00~16:00(12:40~受付)
- ◆ 会場：[Studio RAD A\(地下鉄半蔵門線・銀座線「三越前」駅 B5出口下車徒歩1分\)](#)
- ◆ 受講料：3,000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

## 体験会について

PHI Pilates 認定インストラクター資格認定養成コースに向けて、PHI Pilates を知って頂く為の体験会です。PHI Pilates は臨床現場で活躍す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幾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事が出来る。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事が可能となります。

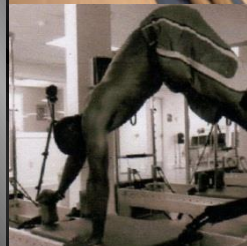
体験会では、Pilates 及び PHI Pilates についての導入と PHI Pilates の現場でのアスリート・一般のクライアントへの活用方法を、実技も踏まえて皆さんにお伝え致します。



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](#)

[ご参加申込&お問合せはこちら](#)



PHI® Pilates

Master Trainer Kazuhiro Terashima