

BODY THINKING PILATES

機能解剖を動いて学ぶ



第4回 「脚」

膝関節のマイクロムーブメントである「スクリューホーム メカニズム」や脛骨/腓骨と大腿骨の望ましい位置関係などを自身の脚の状態、動きから探求します。O脚やX脚で起きていることも解剖学的に探ってみましょう。

4月26日 (日)
18:30 - 20:30

第5回 「横隔膜」

横隔膜って5つあるってご存知でしたか? 呼吸筋としてだけではなく、姿勢筋としても機能する横隔膜について学びます。

5月31日 (日)
18:30 - 20:30

第6回 「頭頸部」

アレクサンダー テクニック教師必須のテーマにバイオメカニクスや機能解剖学、ピラティスの観点からアプローチします。頭頸部のセルフリリースもありますので、首/肩がこりやすい方にもおすすめです。

6月14日 (日)
18:30 - 20:30

講師: 佐藤 妙子 Taeko Sato

津田塾大学卒業 金融業界での勤務を経て2006年よりピラティスの指導に携わる。アレクサンダー・テクニク教師ピラティス指導のみに留まらず、指導者向けのアレクサンダー・テクニクのワークショップや通訳者としても活躍中

==== 講師 TAekoさんからのメッセージ ====

今回、機能解剖+ピラティスの観点から、みなさんにこのような機会を提供させていただけることをとてもうれしく思っています。
生徒さんの動きを見ることに役立てたい方、ピラティスを試してみたい方、ご自身のからだのコンディショニングやトレーニング方法を探している方、皆さまにご参加いただけたらうれしいです。

アレクサンダー・テクニークとピラティスの出会い

この3回のWSでは、機能解剖を座学によって知識として学びながら、自分で動いて体感していただきます。
実践が入ることによってからだの機能的な動きへの理解がより深まるでしょう。
ご紹介するエクササイズは、実際にピラティススタジオで行われているムーブメントやプレ・ピラティスと
言ってダイナミックに動く前にからだを整えるワークとなります。
ご自身でできるシンプルなセルフ・リリースのテクニックもご紹介します。

ピラティス初心者・未経験者でもご参加頂けます。

アレクサンダー・テクニークを学ばれている方

もっと身体について知りたい方

運動指導のスキルアップをしたい方

無理に動く必要はありません。運動が苦手な方でも参加可能です。

受講料: 各回 8,000円（税別）+消費税 単発受講可能

3回すべてに参加することでからだのつながりの理解がより深まるでしょう。

最低実施人数あり ご予約ください！

ご予約は office@bodychance.jp

または

ボディチャンス 目黒スタジオにて

【 服装について 】

運動の出来る服装でいらして下さい。お着替えの場所もご用意いたします。

汗を拭くタオルと水分補給の為のお飲物のご持参もおすすめです。

【 開催場所 】

ボディチャンス 目黒スタジオ

目黒区下目黒2丁目21番28 セントヒルズ目黒10階

Tel : 0120-844-882

【 キャンセルポリシー 】

このワークショップでは お支払い有無に関わらず

開催日3日前～当日 全額のお支払いとなります。

BODY CHANCE

(有) アレクサンダー・テクニーク・アソシエイツ