

# 1 DAY SEMINAR

～レッスン & ブラッシュアップ～

## 2018.06.01 (FRIDAY)

会場：都内代々木エリア予定



### Balletone Standing Flow & BarreWRX

09:30 ▶ 10:30 (60min)

・ Balletone Standing Flow 09:30 ▶ 10:00 (30min)

バレエの動きでプログラミングした Balletone Standing Flow。流れるように動き続け全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。音に合わせて楽しく動きましょう。

・ BarreWRX 10:00 ▶ 10:30 (30min)

新感覚のボディコンディショニングワークアウト。バレエ・ファンクショナルトレーニング・ピラティスの要素が含まれており、バレリーナのような引き締まったカラダへ！特に足・お尻・お腹周りに効果的なエクササイズです。

■参加費用：会員価格 ¥4,000(税込) / 一般価格 ¥5,000(税込)

■持ち物：動きやすい服装・マット ■ポイント：ワークショップポイント 2P 付与



講師：大滝智子



### 胸椎にフォーカスしたピラティスブラッシュアップ

11:00 ▶ 14:30 (210min)

私たちの身体上半身にある頸椎・胸椎・腰椎部分は連なったカラダの軸としてあるだけでなく肋骨との繋がりに呼吸とも深い関係にあります。しかし構造上動きの悪くなる要因が多い為気づかない内に可動性を狭めたり、小さな呼吸になっている事も多く、指導者としてどのようなアプローチをするべきか、基本に戻り再確認をしましょう。また自身の身体は今どうなっているのか今一度見つめ直しピラティスのエクササイズでより機能的な身体へ導きましょう。

■参加費用：¥10,000(税込) ■持ち物：動きやすい服装・マット

■ポイント：ブラッシュアップポイント 6P 付与

講師：Mary



### STICK PILATES - スティックピラティス -

15:30 ▶ 16:30 (60min)

スティックピラティスは、gymstick(ジムスティック)というアイテムを使ったピラティスクラスです。このアイテムはフィンランドで生まれ世界中で広がっています。リハビリテーションからトップアスリートまであらゆるレベルに合わせて使用されています。自重を使い360°多方向への負荷をかけながらピラティスを行うことで深層筋群への刺激と心地よいストレッチ感をご体感いただけます。

当日先着30名様に特別価格でお買いただけます。

gymstick 定価 ¥13,824(税込) ▶▶▶ 40% OFF ¥8,295(税込)

■参加費用：会員価格 ¥4,000(税込) / 一般価格 ¥5,000(税込)

※gymstick はレンタルいたします。マットのみご持参ください。

■持ち物：動きやすい服装・マット ■ポイント：ワークショップポイント 2P 付与



講師：佐々木啓