

2018 年新春ワークショップ



脊柱の動きが変わる

頭と首のコントロール



1月8日(祝)13:00-14:30

場所▶ seuse studio(大分県大分市都町 3-1-14-4)

料金▶ ¥3,500

講師▶ 二宮幸子

対象▶ 一般、トレーナー

身体は頭についていくようにデザインされています。また頭(前庭系)は、身体の中で重要な感覚システムで、筋肉とも親密に関わりをもっている重要な部分です。

このワークショップでは子供からご年配の方まで実践できる「頭部と身体をつなげる運動パターン」をご紹介します。結果的に脊柱の動きが改善する為、ピラティスをする前にもおすすめ



反射で姿勢改善

ロッキングピラティス



1月8日(祝)15:00-16:30

場所▶ seuse studio(大分県大分市都町 3-1-14-4)

料金▶ ¥3,500

講師▶ 二宮幸子

対象▶ 一般、トレーナー

しなやかで最適な姿勢は反射とともにあります。このワークショップでは反射を促すロッキング(身体を揺らす動作)を取り入れたピラティスで、姿勢改善を目指していきます。

足、膝、骨盤、腰、手、肩、脊柱の関節を融合させ、これらの関節がすべて一緒に働く新しい動きもお伝えします。新春らしい身体をリセットするようなピラティスプログラムです。

このワークショップは運動指導に携わる方でなく一般の方もご参加可能です。マットを一人2枚のスペースを使うため少人数での開催となります。ご予約は先着順となりますので予めご了承ください。

ラーニングピラティス事務局 info@learning-pilates.com