



オンラインミニ WS『Body Learning』トレーナーや治療家を対象にしたワークショップです。毎月第1・第3水曜の 19:30-20:30 で開催いたします。7月から10月にかけては6つの身体の原理原則をテーマに1講座ずつ開催。日程が合わない場合や、すでに終了したワークショップも動画視聴が可能です。

* **Breathing** 呼吸と姿勢 (7月1日)

* **Centering** 体幹と重心 (7月15日)

* **Articulation** 分離と伸張 (9月2日)

* **Elongation** 張力と動き (9月16日)

* **Limbs Control** 四肢と体幹 (10月7日)

* **Fusion** 全身のつながり (10月21日)

講師はラーニングピラティスディレクターの二宮幸子が担当します。

各回とも 19:30-20:30 の1時間ワークショップで¥3,500(税別)。単発での受講も可能です。

お申込みはセウススタジオまでご連絡ください。