

# BCube® on Tour 名古屋

2019

9/6(金), 7(土)

会場 **スペースパレット**  
愛知県春日井市勝川町7丁目37番地  
ネクシティパレット 2F  
☎ 0568-33-0229



担当講師

**赤塚 貴之** Takayuki Akatsuka  
Merrithew™インストラクタートレーナー  
for STOTT PILATES®  
宝塚音楽学校 非常勤講師

## STOTT PILATES® ワークショップ

取得ポイント：STOTT PILATES®CECポイント 1タイトルSTOTT PILATES® 0.2CEC

対象：ピラティスインストラクター、フィットネスインストラクター、パーソナルトレーナー、これからピラティスを学びたい方、医療従事者など。

9月6日(金)

13:00-15:00

0.2 CEC 2時間 WS

### スタビリティ・クッションを活用した初級マットワーク

Essential Matwork on Stability Cushions™

日々のマットワークに新たな世界をきりひらく、スタビリティ・クッション。二個一組のクッションにより、従来の初級エクササイズを全く新しいスタイルに変化させています。不安定な空気の入ったクッションを活用することで、体幹、肩や股関節の安定筋を活性化させます。スタビリティ・クッションを単体、または二個一組で使用することにより、コーディネーション能力とコントロールを要求しながら、固有受容感覚を高め、深層の支持システムに焦点をあてます。マットワークを次のレベルへと引き上げ、クライアントにも更なるバリエーションを楽しんでもらえる内容です。



15:30-17:30

0.2 CEC 2時間 WS

### スタビリティ・クッションを使用したアスレチックコンディショニング

Athletic Conditioning on Stability Cushions™

スタビリティ・クッションを用いて、固有受容感覚を高め、身体の深層部支持機能を喚起します。不安定な二つのディスク状のクッションを使うことで、体幹、肩または股関節を安定させる筋群の活性化を促し、コーディネーション能力とコントロール力を要求されます。固有受容感覚を高め、深層の支持システムに焦点をあてます。マットワークを次のレベルへと引き上げ、純粋なコアトレーニングとファンクショナルトレーニングの架け橋となるコンテンツです。アスリートのコンディショニングに不可欠な機能的動きを体感できます。活用幅も広い、充実の内容です。



18:00-20:00

0.2 CEC 2時間 WS

### ミニ・フォームローラー・フロー

Mini Foam Roller™ Flow

ダイナミックで動的なエクササイズは、身体的コントロールの開発に大変有効です。流動的なフロアエクササイズの実行にあたり、一層の筋持久力を必要とし、流れのなかで展開されるコンディショニングは全身にわたる深いコネクションを発達させます。Merrithew™プログラミングチームによるこのワークショップでは、短く、柔らかいフォームローラーを使用します。流動性あるエクササイズで関節可動域、精神的な集中力を高め、膜組織の水和や可動を促します。動作の移行に、力と安定性を要し、意識と自己の身体認識を開発する内容になっています。

ZONE ソフトローラー付  
ワークショップ



9月7日(土)

10:00-12:00

0.2 CEC 2時間 WS

### マットを活用したアスレチック・コンディショニング

Athletic Conditioning on the Mat

このワークショップでは、ダイナミックな動きの連続により、身体の自重と重力を最大限に活かしていきます。これらの動きは、腰椎・骨盤帯を含め、特にコアの筋力と安定性を最大限に発達させるものです。ワークショップの特色として、腹部の筋強化と、そこに回旋や可動性の要素を加えています。また特殊なフロントとサイド双方のプランクを実践するセッションを設けています。



13:00-15:00

0.2 CEC 2時間 WS

### フィットネスサークル・チャレンジ

Fitness Circle® Challenge

フィットネスサークルの多様性を活用して、マットワークエクササイズに更なるエネルギーとチャレンジの要素を加えます。Merrithew™チームによるこのワークショップでは、人気のフィットネスサークルが、どのようにターゲットを絞った負荷を与えるか、上半身と下半身の両方にフォーカスするかを学びます。この爽快なワークアウトで、強度、柔軟性、コアの安定性にチャレンジすることができます。安全性と有効性を確実にする、革新的な活用と、機能的な修正をお伝えします。

15:30-17:30

0.2 CEC 2時間 WS

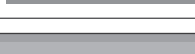
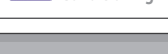
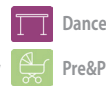
### インテンス・スカルプティング・チャレンジ-フレックスバンド

Intense Sculpting Challenge - Flex-Band

このワークショップではインターメディエイト(中級)/アドバンス(上級)のワークアウトに対して、更に高いレベルのチャレンジと多様性を提供します。フレックスバンド®を用いてどのようにコアや末梢の筋力を高めるか、さらには神経筋のコーディネーション力、バランスそして強さと柔軟性をこれらのエリアに対してどのように向上させていくかなど、あらゆる側面からエクササイズの多様性を学ぶことができる内容です。グループレッスンにもプライベートのクライアントにも最適です。



#### STOTT PILATES® Speciality Tracks 【ストットピラティス® スペシャルティトラック】



受講料

1タイトルにつき **12,000円**

2時間

9/6(金) ミニ・フォームローラー・フロー

(税抜)

ZONE ソフトローラー付 **15,000円**

お申込みは 6月10日(月) 13:00 より [エス・ケー・ワイ®] [ビーキューブ®] のWEB上のお申込みフォームにて受付開始!

エス・ケー・ワイ® WEB ▶ <http://www.pilates-sky.com>

ビーキューブ® WEB ▶ <http://www.bbbcube.com/zone/>

共催スタジオ

お問い合わせはこちらへ...

ピラティススタジオ **エス・ケー・ワイ®**  
SKY PilatesStudio 愛知県春日井市出川町 2-4-12  
E-mail: [eggstarshop@gol.com](mailto:eggstarshop@gol.com)  
☎ 0568-41-8550



Merrithew™公認トレーニングセンター  
**ZONE by ビーキューブ®**  
大阪市中央区南船場 4-7-23 南船場第二東洋ビル 4F  
☎ 06-6241-6364 E-mail: [zone@bbcube.com](mailto:zone@bbcube.com)