

ピラティスワークショップカンファレンス 2016 . Spring

Bcube® PILATES CONFERENCE 2016



2016.

3/20日 21日 祝

4/3日



日本最大の STOTT PILATES® カンファレンスが 今年の春もビーキューブ® で開催されます！

CORE™

上履き(室内用運動靴)を
必ずご持参ください。
上履きをお持ちでない方は、
安全性の為、ご受講頂けません。

開催会場 お問い合わせ先

ピラティス&ヨガスタジオ **ビーキューブ®**

〒542-0081 大阪市中央区南船場4-7-23 南船場第二東洋ビル4F

TEL : 06-6241-6364 FAX : 06-6241-6362

担当 : 小田原(オタハラ)

WEB : <http://www.bbbcube.com/academy/>

Mail : ppro@bbbcube.com

アクセス

- 地下鉄 御堂筋線 / 長堀鶴見緑地線
「心斎橋」駅 3 番出口より徒歩 5 分
- 地下鉄 御堂筋線
「本町」駅 13 番出口より徒歩 5 分
- 地下鉄 四ツ橋線
「四ツ橋」駅 1-A 番出口より徒歩 5 分



10:00-18:00 (内1時間休憩) 0.7 CEC 7時間 養成コース

CORE™ Instructor Foundation Course Level 1

CORE™インストラクター基礎コース レベル1

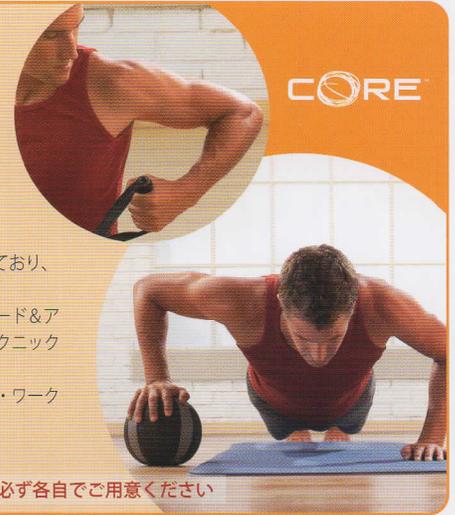
アスレチック・コンディショニングとパフォーマンス・トレーニングにおける重要なコンセプトをご紹介します。7時間のトレーニングプログラムです。

11項目におよぶ基本原則を活用し、アスリートのトレーニングにおける重要な概念を学んでいきます。この基本原則は、アスレチックパフォーマンスに關与する、主要な関節のアライメントとバイオメカニクスを網羅しており、パフォーマンスの最適化に向けた3種の筋分類をどのようにトレーニングできるかの理解を深めます。

またこれに加えレジスタンス・トレーニング、プライオメトリック・トレーニング、バランス・トレーニング、スピード&アジリティー・トレーニングなどを含めたアスレチックコンディショニング、期間ごとに内容を変えるトレーニングテクニック(ピリオダイゼーション)などの、最新のパフォーマンストレーニングのコンセプトについても紹介します。

コースの最後には、筋持久力と高強度インターバル・トレーニングのそれぞれ2種類のインターバル・トレーニング・ワークアウトを習得できます。

こちらは、講義内で学習する様々なコンセプトを含み、豊富な器具の選択肢を活用したワークアウトになっています。



※受講の際には室内用トレーニングシューズが必須となります。レンタルシューズはございませんので、必ず各自でご用意ください

10:00-12:00 0.2 CEC 2時間 ワークショップ

バレルを活用したアスレチック・コンディショニング

STOTT PILATES® Athletic Conditioning on the Arc Barrel

これまで長くピラティスのトレーニングにおいて使用されてきたアーク・バレル。今回は、その曲線やクッション性ある面を有効に活用して、ユニークで斬新なストレッチや筋強化の動きをまとめました。優れたクロストレーニングのツールとしてアーク・バレルを活用し、体幹や四肢を支えて、個別の関節の正確で独立した動きに集中する事が可能になります。効果的かつ効率的に全身のワークアウトを行います。バラエティーに富んだバレルの配置により、コアの安定性の向上に加えて、関節の可動性と筋力の獲得が出来る内容です。 [アーク・バレル]



13:00-15:00 0.2 CEC 2時間 ワークショップ

マットを活用したアスレチック・コンディショニング

STOTT PILATES® Athletic Conditioning on the Mat

このワークショップは、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。



15:30-17:30 0.2 CEC 2時間 ワークショップ

CORE™ 長距離ランナーのためのワークショップ Level 1

CORE™ Distance Running Workshop, Level 1

早期に、効果的に目標を達成させる為に、正確なバイオメカニクスを重視し、適切な発展の段階へと導きます。長距離ランナーを、動作訓練を通じて指導することで、ランニング運動時の股関節と骨盤の安定性が加わり、運動効率が高まりパフォーマンスが向上します。力と持久性の開発も可能にし、コアの安定性及び筋力の基礎を提供します。ランナーの競技特性に適合し、ケガのリスク低下、パフォーマンス向上など、アスレチック・コンディショニングの概念を効果的に提供することができるようになります。

※受講の際には室内用トレーニングシューズが必須となります。 [メディシンボール、ピックアールスタビリティエクササイズ、Hoop、スタビリティボール]

レンタルシューズはございませんので、必ず各自でご用意ください。



講師紹介



赤塚 貴之 Takayuki Akatsuka
STOTT PILATES® 公認インストラクタートレーナー
B3® 専属インストラクタートレーナー
宝塚音楽学校 非常勤講師



追田 茉紀 Maki Oita
STOTT PILATES® 公認インストラクタートレーナー
B3® 専属インストラクタートレーナー
宝塚音楽学校 非常勤講師

STOTT PILATES® Speciality Tracks

- 【ストットピラティス® スペシャルティトラック】
プロとしての独自性を発揮できる8つのカテゴリがあります。
- Athletic Conditioning
 - Golf Conditioning
 - Post-Rehabilitation Conditioning
 - Active for Life
 - Pre&Postnatal
 - Group Matwork
 - Group Equipment
 - Dance

※詳細についてはビーキューブホームページにてご確認ください。
▶ <http://www.bbbcube.com/academy/workshop/specialist.html>

10:00-12:00 0.2 CEC 2時間 ワークショップ

マットワーク・フロー・コンディショニング 連続的なワークアウト

STOTT PILATES® Matwork Flow Conditioning Sequence Workout

Merrithew Health & Fitness™ teamが開発したワークアウトはエネルギーと流れの感覚をマットワークにもたらしめます。呼吸の活用により集中力を高め、動きの質を向上させていきます。斬新な動きの移行と連続性ある構成により、全身のコンディショニングとコントロールが高められます。筋強化、柔軟性を兼ね備えた安定性と動きの自由度を向上させていくエクササイズプログラムとして選ばれています。



13:00-15:00 0.2 CEC 2時間 ワークショップ

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 レベル4

STOTT PILATES® Intense Sculpting Challenge, Flex-Band® Level 4

このワークショップではインターメディアイト(中級)ノアドバンス(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ます。

[フレックスバンド]



受講料

2時間 ワークショップ
3タイトル以上の
お申込みで
各3,000円 割引!!
ワークショップ
1タイトルにつき 15,000円

7時間 養成コース
CORE™ 基礎コース
CORE™インストラクター
基礎コース レベル1 65,000円

開催概要

取得ポイント: STOTT PILATES® CEC ポイント
1タイトル STOTT PILATES® 0.2~0.7CEC ※講座による

会場: ビーキューブ® スタジオ (大阪・心斎橋から徒歩5分以内)

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、医療従事者等。

お申込み方法

- ① ビーキューブ® ホームページ (<http://www.bbbcube.com/academy/>) 内の専用フォームよりお申し込み下さい。
 - ② ビーキューブ® より、<ご予約確認メール>をお送りいたします。
※<ご予約確認メール>が届いた方のみ、予約受付ができています。
 - ③ <ご予約確認メール> 到着から1週間以内に受講料を銀行振込みにてお支払い下さい。
※お支払いの確認が取れ次第、受講枠を確保いたします。
 - ④ <受講手続完了メール>をお送りいたします。
- お支払い方法 ■ 下記銀行口座へお振り込み願います。尚、お振り込み手数料はご負担ください。
三菱東京UFJ銀行 西心斎橋支店 普通 1020461 株式会社ビーキューブ