

STOTT PILATES®
リードインストラクタートレーナー **Wataru** がやってくる!

BCube® on Tour 名古屋

2016.
9/22 木祝

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



上泉 渉
Wataru Kamiizumi

アジア圏 No.1 を受賞したビーキューブを主宰。医療分野での経験を活かし、バリエーション豊かな指導に定評あり。世界各地で多数の指導者を養成する。

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® 0.2 CEC

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。

10:00 ~ 12:00 0.2 CEC 2時間

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

Matwork Flow Conditioning Sequence Workout

MERRITHEW™ チーム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、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。



受講料 **12,000 円**

13:00 ~ 15:00 0.2 CEC 2時間

スタビリティボールを活用したワークアウト レベル 3/3-D・バランス

3-D Balance - Stability Ball™ Level 3

スタビリティボールを使用することで中級マットワークのエクササイズへ更なるチャレンジと効果を高めることができます。スタビリティボールの動的性質により、固有感覚受容性を高め、身体全体における素早い安定化を促します。このワークショップでは、効果的にコアに焦点をあてながら、筋強化とバランスを高めるエクササイズをお伝えしていきます。



受講料 **12,000 円**

15:30 ~ 17:30 0.2 CEC 2時間

筋強化と可動性のための マットワーク

Matwork Strength & Mobility

シンプルで連続的な動きを凝縮させて、コアと四肢、安定性に挑戦する内容です。自重のみを活用したエクササイズを展開。ピラティスの基本原則を動きに加えることで、筋強化、アライメントとバイオメカニクスの修正に焦点をあてたものになっています。シンプルな動きの連続がいかに機能性を向上させて、パフォーマンスを高めるために有効かを学びます。特に股関節、膝関節と足関節といった下肢の筋バランスと可動性に注目した内容になっています。



受講料 **12,000 円**

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 категорияがあります。

Athletic Conditioning, Golf Conditioning, Post-Rehabilitation Conditioning, Active for Life, Pre & Postnatal, Group Matwork, Group Equipment, Dance

**お申込みは 8月1日(月) 昼 12:00 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/academy/>

〈お申込みのながれ〉

- ① お申込みフォームよりお申込みください。
- ② 予約受付が完了すると【ご予約確認メール】が届きます。
- ③ 【ご予約確認メール】到着から1週間以内に参加費を銀行振込にてお支払いください。
- ④ ご入金を確認されますと、【ご予約完了メール】が届きます。

※ご返金、及び振替はいたしかねますので、予めご了承下さい。

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® ☎ 0568-41-8550
E-mail : eggstarshop@gol.com
愛知県春日井市出川町 2-4-12



ビーキューブ® ☎ 06-6241-6364
アカデミー E-mail : ppro@bbbcube.com
Cube Academy 大阪市中央区南船場 4-7-23 南船場第二東洋ビル 3F、4F (受付)