期間限定特別クラス

ピラティス

7 月 25 日 /8 月 1 日 /8 月 8 日

木曜日　　20:15-21:30

1 回 1,000 円（レンタルマット 300 円）

ピラティスとは？
ピラティスは、単なるエクササイズではありません。生涯を身体的に、精神的に健康的に生きていくための方法です。それは、あなたの精神を活気付けていくトレーニングとともに、それぞれの筋肉の間の肉体的な調和を促進していくものです。あなたの目標は、これらの動きを正しく行うためにあなたの身体を動かして、そのために、あなたの精神を使うことです。そうすることで、あなたは、全体的にまったく新しいあなたに出会うことでしょう。

講師：あべあか音
（振付家、コンテンポラリーダンス教師、
ピラティスインストラクター）
London Contemporary Dance School 修士課程修了
Pilates Foundation UK （英国ピラティス協会）公認インストラクター

現在振付家としてロンドンで活動する傍ら、コンテンポラリーダンス講師、ピラティスインストラクターとして後進の指導にもあったっています。英国での 10 年以上の指導経験を生かし、きめ細かなインストラクション、そして参加者が楽しみながらエクササイズが出来るようクラスの展開をこころがけています。

クラスでは全身の筋肉を無理なくトレーニングできるように配慮しています。ダンサー向けのエクササイズもいくつかご紹介したいと思っています。

湘南シャイズヨガスタジオ
名古屋市中区上前津 1-12-28 1F
ホームページ　http://shounan-shyz.com
TEL052-253-5515 メール info@shounan-shyz.com