

ファンダメンタルズ 〔基礎技術〕 ワークショップ

～インストラクターのためのスキルアップ～

ピラティスのファンダメンタルズは、効果的なトレーニングを行うための基盤となる重要な要素です。

このワークショップでは、ピラティスの基本的な原則や技術に焦点を当て、初心者から上級者までが理解を深め、技術を向上させる手助けの手法を学びます。

正しい姿勢、呼吸法、体の使い方をマスターすることで、より効果的かつ安全にピラティスを実践できるようになります。

また、これらの基本をしっかりと身につけることが、指導者としての知識を豊かにし、自身の深い身体意識を育む第一歩となります。

2025/6/20 18:30～20:00

参加費 4000円

(オンライン可)

日本ナチュラルピラティス協会

