

5つの大学、国立看護学校の授業に取り上げられている話題の講座です

ピラティスを用いたDr.開発のエクササイズ

第82期 カラダ取説[®]

基本の“き”を学ぶ
座学と実技

毎回、カラダの仕組みや動きの原則などについて分かりやすく説明する講話と、立つ・座る・振り向く、物を持ち上げるなどでカラダを痛めないよう、日常の姿勢や動作を正しく促すピラティスエクササイズを行います。

[日時] 2024.9.14~2024.12.21(土) 毎週土曜 17:20~18:40

9.14 (土) **第1回 呼吸**
正しい“呼吸”がカラダをよみがえらせる

10.19 (土) **第5回 立ち居振る舞い**
日常の動作を洗練させる

9.28 (土) **第2回 姿勢~軸と安定~**
健康も若さも美しさも“姿勢”から

11.2 (土) **第6回 ウォーク&ステップ**
歩行とステップ動作を動画撮影&評価

10.5 (土) **第3回 動きの原則**
カラダを痛めない動作を身につける

11.9 (土) **第7回 ランニング**
カラダにやさしいジョギング法

10.12 (土) **第4回 集中とリズム**
“集中とリズム”で身心の調和を保つ

11.30 (土) **第8回 統合**
カラダを“統合的”に使う

12.21 (土) **カラダ取説 試験**
正しい知識と実践の確認

※開催日程については変更する場合がございます。予めご了承ください。

[開催場所]

Pilates Lab 代官山

東京都渋谷区恵比寿西2-21-4 代官山パークス3F

[受講料] 6,600円×全8回講座=52,800円(税込) or
Labポイント2P/回×全8回講座=16P

※Pilates Lab代官山会員様はLabポイントでもお支払い可能です

[試験料] 7,700円(税込)

※ご受講できない回は、次回or次々回の会期で振替受講が可能です。
※受講料にはテキスト代、ウォーキング評価のための動作撮影代も含まれます。

カラダ取説[®]開発医よりメッセージ!

私は日々の診療の中で、多くの整形外科的疾患の予防、再発防止の第一歩は、「正しい姿勢と身体の使い方」にあると感じています。

ピラティスラボを開設した理由は、健康の基本である運動と栄養、中でも特に、何気ない日常の中で繰り返される「姿勢と身体の使い方」をお伝えしたかったから。

「Pilates Labのピラティス」で一人でも多くの「私」と大切な家族、友達がより健康で、幸せになって頂くことを心から願っています。



整形外科 スポーツ・栄養クリニック
理事長 武田淳也

カラダ取説[®]協会
事務局 Pilates Lab 代官山
Mail: info-d@pilates-lab.com

LAB SELECTION
<http://pilates-store.com/>

右記QRコードよりお申込みください

