

WAVE PILATES

ウェーブピラティス

9月より発売開始！



WAVE PILATES
ウェーブピラティス

- 01 ウェーブピラティスとは
- 2 はじめの準備
- 1 基本ステップ1
日々の準備をセットして動き始める
- 基本ステップ2
膝をついてインナーマッスルを鍛える
- 基本ステップ3
トキやかに呼吸を忘るる練習
- 基本ステップ4
1にパイプ、両手は肩幅
- スネを伸ばす練習
- 伸ばして全身の動きを深めよう
- まとめ
- のための動画シリーズ

ウェーブピラティスDVD発売！
定価3,000円(税別)

新たな講習会の誕生

今回、新しい講習会「ウェーブピラティス認定講習会」が誕生しました。第1回8/31より始まりました。大変ご好評を頂いており、既に100名以上の方にご参加頂いております。まだ受講されていない方は、是非受講をご検討ください。

コンセプト

- ・ピラティスの原理原則と姿勢の基礎知識を得ることで一生楽に動ける。
- ・「のぼす・ほぐす・引き締める」が同時にできる魔法のようなウェーブストレッチリングをサポートとして使用することで、誰でも簡単に感覚的にメンテナンスができる。
- ・全身の筋膜活性化の要素でしなやかで若々しい体を取り戻せる。

受講条件

どなたでも受講可
ピラティス・ウェーブストレッチの受講経験が
20時間あれば尚望ましい

料金

協会員：23,000円／一般：33,000円(新作DVD付き)
※再受講の方は、半額になります(テキスト・DVDナシ)

修了認定

6時間(6単位付与)の講習会になります。
講習会最後に認定証をお渡しいたします。

日程

東京	4/10(金)	11:30~18:00
東京	5/13(水)	11:30~18:00
東京	6/7(日)	11:30~18:00
東京	7/15(水)	11:30~18:00

お申込は、協会HP
よりお願いします

