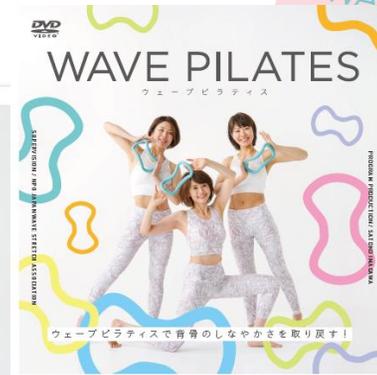


WAVE PILATES

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
日々の体をリセットして動きを始める
- 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
トヨタに足を引っ張る練習
- 基本ステップ4
1にパイプ、両手は肩へ
- ステップ5
ステップ6
ステップ7
ステップ8
ステップ9
ステップ10
ステップ11
ステップ12
ステップ13
ステップ14
ステップ15
ステップ16
ステップ17
ステップ18
ステップ19
ステップ20
ステップ21
ステップ22
ステップ23
ステップ24
ステップ25
ステップ26
ステップ27
ステップ28
ステップ29
ステップ30
ステップ31
ステップ32
ステップ33
ステップ34
ステップ35
ステップ36
ステップ37
ステップ38
ステップ39
ステップ40
ステップ41
ステップ42
ステップ43
ステップ44
ステップ45
ステップ46
ステップ47
ステップ48
ステップ49
ステップ50
ステップ51
ステップ52
ステップ53
ステップ54
ステップ55
ステップ56
ステップ57
ステップ58
ステップ59
ステップ60
ステップ61
ステップ62
ステップ63
ステップ64
ステップ65
ステップ66
ステップ67
ステップ68
ステップ69
ステップ70
ステップ71
ステップ72
ステップ73
ステップ74
ステップ75
ステップ76
ステップ77
ステップ78
ステップ79
ステップ80
ステップ81
ステップ82
ステップ83
ステップ84
ステップ85
ステップ86
ステップ87
ステップ88
ステップ89
ステップ90
ステップ91
ステップ92
ステップ93
ステップ94
ステップ95
ステップ96
ステップ97
ステップ98
ステップ99
ステップ100

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

