

2020年 Jennifer Gianni 福岡来日

コースA 産前産後のためのフュージョンピラティス

2020年10月8日(Thu)～11日(Sun) 4 days

(指導者トレーニング ・ PMA CEC23単位)



コースB マット、リフォーマー、キャデラックでファシヤをフロッシング

2020年10月12日(Mon)～13日(Tue) 2 days

講師：ジェニファー ジアノニ / 通訳：前田 結花

受講対象者：各種トレーナーの方、助産婦、その他ご興味のある方はお問い合わせ下さい。

時間：1日7時間＋ランチ休憩 (時間確定は3か月前にお知らせいたします)

開催場所：Studio Inner Wave 福岡市中央区薬院2丁目19-3 IWATA ビル

<http://studioinnerwave.com> / 092-791-7323

受講費：コースA のみ 231,000円 (210,000円＋Tax)

コースB のみ 60,500円 (55,000円＋Tax)

コースA & B 275,000円 (250,000円＋Tax) ※受講費 15,000円割引

アーリーバード割引 ※3/31までに全額ご入金頂いた方に限り、消費税分割引させていただきます。

(両コース受講の方、25,000円の割引！)

※過去コースを受講された方で、また生徒として再受講をご希望の方は、割引がありますのでお問い合わせ下さい。

※過去コースを受講された方、コースの見学をご希望の方は、見学費1日10,000円となります。

見学ご希望日をご連絡ください。(人数制限あり)

【お申し込み方法】

1. 仮予約

下記の必要事項をメールでご連絡下さい。 (メール : pilates710@hotmail.com)

1. 受講プログラム
2. お名前 (漢字 & ローマ字両方ご記入ください)
3. お電話番号 (ご自宅と携帯番号両方)
4. メールアドレス (パソコンと携帯両方)
5. 郵便番号 & ご住所
6. 職業 & 資格



2. 本予約

ご予約メール受取後、返信メールを送ります。1週間たっても連絡がない際は、再度ご連絡ください。
期日までに、申込金をご入金確認後、予約完了となります。

コースA 申込金100,000円 (締め切り **3/30**) 残金は **8/8** までにご入金ください。

コースB お申し込み後**3週間以内**に下記の口座へお支払いください。

西日本シティ銀行 薬院支店 普通口座 1 3 1 6 1 8 2 口座名義人 テダカ ノリエ

※**先着順にて受講費のお振込を確認させて頂いた時点でご予約決定**とさせていただきます。

※お振込頂いたお申込金は、お客様のご都合でキャンセルされても払い戻しできません。 どうぞご了承ください。

～コース内容詳細～

産前産後のためのフュージョンピラティス

出産を控えた女性は特に健康志向が強く健康を維持するための方法を模索しています。妊娠中の体型や重心の変化から伴う痛みや精神的な不安感、様々な問題を抱えて妊婦期を過ごしている方は多くいらっしゃいます。

もし、あなたのスタジオが産前産後の女性に対応した高いスキルを提供できれば、その女性たちのより良い人生をサポートすることが出来るのです。

妊婦さんが健康に妊娠期間を過ごし、少ない痛みで出産し、出産後に妊娠前の体を取り戻すこと、それをお手伝いすることができれば、良好で強い絆が生まれ、出産後もその関係は末長く続いていくことでしょう。

このコースは産前産後の方だけでなく、どんなクライアントさんにも素晴らしい感覚を伝える事が出来るプログラムです。

マット、リフォーマー、キャデラックでファシヤをフロッシング

ピラティスは、健康で強靭性と弾力性をそなえたファシヤシステムを作って維持する素晴らしい方法です。

2日間の Flossing the Fascia（ファシヤをフロッシング）ワークショップでは、伝統的なピラティスと現代的なピラティス両方のプロップ、マット、エクイップメントのワークを使って、私たちに張りめぐらされている、三次元の神経筋膜内の健全性と滑走性を高める方法を身につけます。

ファシヤをテーマとしながら2日間を通してコア能力、センタリング、呼吸に重視しながら行っていきます。

受講生は、ファシヤの様々なタイプ、特性、神話、思い違い、そして健康的な動きに影響を与えるファシヤトレーニングの原則等、ファシヤとは何か・どのように機能するのかを学びます。

ワークショップで行われるマットとエクイップメントのエクササイズシークエンスの中では、トーマス・マイヤーが述べている、筋膜経路の7つのカテゴリーを学び、活用し、統合させます。

組織の水和性と滑走性を生み出し組織のクリンプ（縮れ）と弾性リコイル（反動）を高めファシヤの再生と弾力性を刺激する、あなたとクライアントの人生を変えるプロトコルを一緒に学びましょう。

コース内容

- ・ ファシヤとは何か・どのように機能するのかについての詳しい情報と分析。
- ・ トーマス・マイヤーの筋膜経路の7つのカテゴリー、そしてそれがピラティススタジオでの指導にどのように活用できるかを詳しく検討します。
- ・ ファシヤを重視したワークと意識がどのように身体制御機能を強化するのか、また私たちはそれをどう体現していくのか、を強調します。
- ・ ピラティスのファシヤ重視の動きとリリースによって構造的バランスの整え方を学びます。
- ・ ピラティスのファシヤ重視の動きとリリースを高めるためのバーバルキュー（言葉によるキュー）とタクタイルキュー（触知キュー）を学びます。

