

2027 年 Jennifer 来日決定



コース A 更年期のピラティス：ムーブメントと更年期

2027 年 3 月 8 日(月)～3 月 10 日(水) 3 days

コース B 更年期前後・更年期アドバンスコース

2027 年 3 月 11 日(木)～3 月 12 日(金) 2 days

講師：ジェニファー ジアソニ / 通訳：前田 結花

受講対象者：各種トレーナーの方、その他ご興味のある方はお問い合わせ下さい。

時間：各コース 初日のみ 11:00～19:30 / 他 10:00～18:30

1 日7 時間+ランチ休憩（終了時間、遅くなることもあります）

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

受講費**予定額**：コース A のみ 154,000 円 (140,000 円 + Tax)

コース B のみ 104,500 円 (95000 円 + Tax)

コース A & B 235,000 円 **※受講費 23,500 円割引**

※受講費は、為替の影響により多少変動する可能性があります。

正式な受講費は 11 月初旬に確定いたします。

お申込日から 2 週間以内に、デポジット 5 万円（受講費の一部）をお振り込み下さい。

【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: studioinnerwave@gmail.com)

1. 受講プログラム
2. 名前 (漢字 & ローマ字両方ご記入ください)
3. 電話番号
4. メールアドレス (添付ファイルが受信できるもの)
5. 郵便番号&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下さい。

お申込日から2週間以内に、デポジット5万円(受講費の一部)をお振込下さい。

※ 申込金50,000円(お申込日から2週間以内)

3. 振込先

西日本シティ銀行 薬院支店 普通口座 1316182 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。

※お振込頂いた受講費は、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～

コース A 更年期のピラティス：ムーブメントと更年期

更年期は、感情・精神・肉体面の再評価、再編成、再構築を行う時期です。またそれは魂、心、身体についての「懸案事項」と折り合いをつけるための貴重な機会を提供してくれる時期でもあります。

私たちの感情的自己と身体的自己とは密接に関係しているということが更年期では明らかになります。また心身の健康維持を助ける専門職（wellness practitioner）として、クライアントが呼吸と動きを意識的に使って身体と心の中にバランスと平穏を生み出すのをわたしたちが助けることは極めて重要です。

【私たちのピラティスに基づいたムーブメントを使ってできること】

- ・臓器脱の予防・改善を含む骨盤の健康とバランスを生み出すこと
- ・神経系を穏やかにして睡眠状態を改善すること
- ・骨減少症や骨粗しょう症を予防するために健全/強い骨を作ること
- ・乳房を健康に、そしてその健康を維持すること
- ・リンパの循環改善
- ・心の健康改善



コース B 更年期前後・更年期アドバンスコース

更年期前後・更年期のクライアントに対してより深く・実践的にアプローチできる指導力を身につけるためのアドバンスコースです。中年期のホルモン変化に伴って起こる様々な不調や二次的な問題にフォーカスし、評価からアプローチまで、すぐに現場で使える内容を学びます。関節のトラブル（フローズンショルダー・腰痛など）や、筋骨格系の痛み・こわばりといった、実際の現場でよく見られる症状を詳しく扱い、クライアントをより快適な状態へ導くための具体的な方法を習得していきます。

さらに、基礎コースの内容を発展させながら：

- ・結合組織のコンディショニング
- ・骨密度を高めるためのジャンプ・多方向の動き
- ・骨格を守るレジスタンストレーニング
- ・安定性・可動性・コア強化
- ・体組成を改善する HIIT トレーニング

など、実践的なエクササイズとコンセプトを学びます。



両コース共、すぐにスタジオで活かせる内容が満載。しっかり学び、しっかり動き、楽しみながらスキルアップしていきましょう。