

ピラティスをより深いレベルで行うための解剖学

普通の解剖学ではなく、ピラティスで意識すべき筋肉であるコアから始まり末端の筋肉まで、日本語と英語での筋肉名、動きの役割やどのエクササイズでよく使われるかなどを写真とイラストで紹介しています。

普通の解剖学書に書かれていることにプラスしてピラティスで意識すべきところ、有効なエクササイズを説明しています。自分自身、解剖学を学んで、「もっとこういうの教えて欲しかった!」と思うものを、他のWSや解剖学書、マッサージ本などから知識を得、実際に教えているときの生徒さんの反応から知恵を得たものをまとめています。

ピラティス集中講座と連動しているので理解しやすいのが特徴です。

さらに特典として、腰痛対策アドバイスをつけています。こちらは多くの腰痛持ちの生徒さんを見事に改善、完治させた自身の経験をまとめ、有効なエクササイズとともに紹介しています。

将来教えることを考えている方、実際に腰痛の方にぜひおすすめします。

こちらはピラティス集中講座とセットで受けると割引価格でのご提供です。

ピラティス集中講座とセット受講価格：8,800円（定価18,000円）

<お申し込み>

ウェブのお問い合わせ欄からお申し込みください。

または、

件名「ピラティス解剖学の申し込み」にて空メールを送信してください。
折り返しご連絡差し上げます。

宛先：CHIKA

送り先：akakafall@hotmail.co.jp