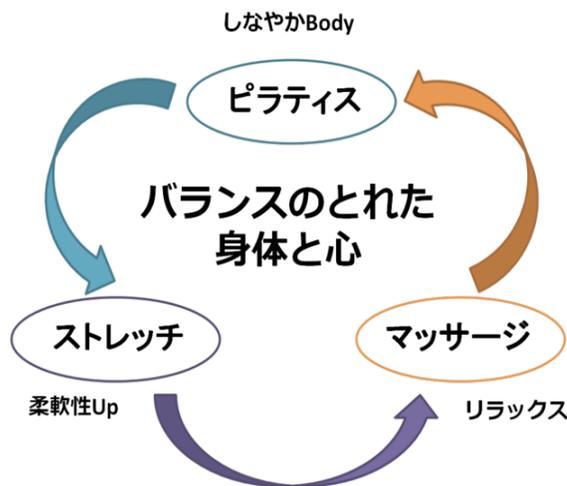


# ピラサージュインストラクター養成コース

ピラサージュとは、ピラティス、ストレッチ（ヨガ）、マッサージを組み合わせで作ったオリジナルエクササイズです。



ピラサージュインストラクター養成コースでは、ピラティスを基盤に、代替医療とされるフットリフレクソロジー、タイ古式マッサージ、ヨガを合わせて体にアプローチすることの重要性とその効果を実際に行うポーズやエクササイズを学んでいきます。体が求めるバランスを取り戻し、体内の循環をよくさせると、エネルギー（気）も通りやすくなり、健やかな体と心が自然と得られます。

ピラサージュはどこから？

踊り続けるため、健康でしなやかな身体を作るため、アメリカの大学でピラティスインストラクターの資格を取得した CHIKA が考案したオリジナルメソッド。他に学んだヨガ、フットリフレクソロジー、タイ古式マッサージの関連性を強く感じ、レッスンに取り入れた結果、体の不調を訴え、レッスンに通い始めた多くの生徒さんを改善させることができたのをきっかけに本格的にプログラムを作り上げる。

「股関節や膝、腰の痛みを解消し、慢性的な身体の不調からの解放も夢じゃない  
ピラサージュは身体本来の素晴らしさを再認識できるプログラムです。」 By CHIKA

このピラサージュコースでは、ピラサージュの基盤、そしてそれぞれのポーズやエクササイズを学びます。ピラサージュはセルフマッサージ、ヨガ、ピラティスの3本柱から構成されており、一通りの動きをマスターすると60分から90分のピラサージュレッスンができるようにプログラムされています。コース修了後には修了証（英語）も発行いたしますので、将来インストラクターとして教えたい人に最適です。また自分のレッスンに色をつけたいと

思っている人、自分自身の健康管理、柔軟力を身につけたい人にも役立つおすすめコースです。実際にピラサージュレッスンを受けた受講生のレッスン前後の体の変化をご覧ください。



Before

After

## <ピラサージュインストラクター養成コース>

### 主な内容

1. ピラサージュの概要
2. ピラサージュ基本理念
4. エネルギーラインについて
5. マッサージテクニック
6. 50種類以上のピラサージュエクササイズ（セルフマッサージ、ヨガ、ピラティス）
7. テキストと写真での説明
8. それぞれのエクササイズ動画

\*このコースはすでにピラティスインストラクターの資格を持っている人、または同等の知識がある人、当コースの「ピラティス集中講座-8週間プログラム-」を受講している人のためのコースです。全くの初心者の場合、しっかりとプログラムの良さを実感できるように、ピラティス集中講座とセットでの受講をおすすめします。

料金：60,000円

**ピラティス集中講座とのセット受講特別価格：30,000円**

お申し込み方法：ウェブのお問い合わせ欄よりお申し込みください。

または「件名：ピラサージュインストラクター養成コース申し込み：名前」  
で、空メールをお送りください。折り返しご連絡いたします。

宛名：Chika

宛先：[akakafall@hotmail.co.jp](mailto:akakafall@hotmail.co.jp)

皆様のご参加心よりお待ちしております！

Let's pilassage together!

