



2015.  
7/24  
Fri

# AICHI NAGOYA

## 《名古屋》Pilates Arts

[www.pilatesarts.com](http://www.pilatesarts.com) 名古屋市千種区池下町2-22 TSKビル 2F 地下鉄「池下」1番出口より徒歩1分

9:15~10:15 5,400円

対象:マット/イクイップメント資格保有者

### パットのお気に入りマットワークアウト

生徒がピラティスを習い始める際、クラシカルの順番とフォームであるエクササイズの一覧を学ぶことは重要です。それらを長期間にわたり行い続けることによって、それぞれの方が、ウォームアップに適しているエクササイズはどれか、どのエクササイズが毎回行うのに重要か、どのエクササイズがエンディングに適しているかを選択するようになっていきます。これはその人がどれくらいの時間をかけて実践しているか、生活習慣、健康、怪我、年齢、そして環境次第で変わります。この時間はパットの今日のためのお気に入りのエクササイズシーケンスにならって動きましょう。

10:30~18:30 37,800円

対象:イクイップメント資格保有者

### バランスのとれたワークアウトの構築

ピラティスを行うにあたり、イクイップメントとマットを含む多くのエクササイズを選択肢があります。指導者は複数のワークアウトする場があるなかで、プライベートセッションやクラスを指導する際に、基本的、包括的なワークアウト、そしてバランスのとれた経験をさせることを考慮しなければなりません。従って、指導者は全てのエクササイズや目的を熟知し、包括的なレッスンを構築することができなくてはなりません。

本ワークショップでは、どのように教え、実践するのかを学びます。

- エクササイズ選択のための基本的な規則
- 脊柱構造のレビューとマットとイクイップメントへの適応
- 年齢、能力、相対的な健康、フィットネスレベルに適したエクササイズを選択
- 異なったイクイップメント環境で同一のメカニクスであるエクササイズの体験  
例えばブンダチェア、トラピーズテーブル、リフォーマーにおけるスワンの違いを明確にするなど
- クリティカル・シンキング: グループに分かれて特定の課題に取り組みます。  
フィードバックを得て、どのように直面する課題を様々な観点から解決できるのかを観察する良い機会になるでしょう