

# 高橋なぎ

## *Special Seminar in Osaka*

2023/3/19 (日) ~21 (火・祝)

### 高橋なぎ プロフィール

2006年ラスベガスにてDK Body Pilates(ネバダ州立大学公認ピラティス資格)を取得。BASIピラティススタジオで6年間インストラクター、養成コース講師の経験を積み、2013年独立。自身のスタジオ『Pilates Studio Rebirth』をメインに活動している。2011年アメリカで人気のピラティスレッスン動画配信サイト『Pilates Anytime』に初のアジア人として出演。得意の英語力を活かして、アメリカのピラティス事情を日本に伝える活動も行っている。ピラティス界のマスターティーチャーであるキャシー・コリーに直接招待され、2016年、2017年彼女が初めて開催したメンタートレーニングプログラムに参加する。アシスタントとしてキャシーのワークショップやクラスなどのデモンストレーションを行い、動きの美しさに定評がある日本のインストラクターとしてアメリカとヨーロッパでも知られている。現在シルクドゥソレイユ“ALEGRIA”東京公演のピラティストレーナーとして活動中。



3/19 (日)

■10:00～11:00グループマシン

リフォーマー&チェア



リフォーマーとチェアを同時並行で行うグループレッスンです。小規模なスタジオでもマシンを使ったセミプライベートセッションを提供していただける事を目指します。

■11:30～12:30パーソナル①

■12:45～13:45パーソナル②

■14:00～15:00ランチ

スタジオで唐揚げ弁当をご用意します。ご希望があれば予約システムにご登録ください(実費:当日現金払い)

■15:00～18:00ワークショップ①

リフォーマーでエロンゲーションを感じる



レッスンで大活躍してくれるリフォーマーを使って、ピラティスの大切な要素の一つであるエロンゲーションについて学びます。

■18:30ディナー

なぎさんを囲んでのディナーです。参加者のみなさんと楽しい時間を過ごしましょう!ご参加を希望される方は予約システムにご登録下さい(実費:当日現金払い・ピッツェリア エイト南堀江店)

3/20 (月)

■10:00～11:00グループマシン

タワー&スパインコレクター



タワー(キャデラック)とスパインコレクターを同時並行で行うグループレッスンです。ご自身のスタジオでもお客さまに提供いただきやすい内容です。

■11:30～12:30パーソナル③

■12:45～13:45パーソナル④

■14:00～15:00ランチ

スタジオでキンバをご用意します。ご希望があれば予約システムにご登録ください(実費:当日現金払い)

■15:00～18:00ワークショップ②

タワーでニュートラルな身体をつくる



エクササイズ成功の決め手となるニュートラルポジション、スタートポジションに効果的に導く方法をタワーを使って教えていただきます。マット資格の方にも◎

3/21 (火・祝)

■10:00～11:00マットクラス

美しいピラティス



「なぎさんのようにどうすれば美しく動けるようになるのか?」指導者やピラティスラバーの皆様の思いを、なぎさんが体現してくださるクラスです。

■11:30～12:30マットクラス

コアバンド



なぎさんの師匠でもあるKathy Coreyが考案したコアバンドを使うクラスです。今後、なぎさんと共にピラティスをさらに深く学びたい方におすすめのクラスです。

■13:00～14:30ランチ

なぎさんを囲んでのランチです。「ランチなら参加できる!」という方は是非!ご希望される方は予約システムにご登録ください(実費:当日現金払い・近隣レストラン)

参加費

■マシングループ(2階スタジオ)

・定員各6名  
・8,000円

■マットクラス(4階スタジオ)

・リアル参加/定員各10名:4,500円  
・ZOOMライブ参加 :2,000円

■パーソナルセッション(2階スタジオ)

・14,300円  
・オプザベーション/定員5名:4,500円

※パーソナルセッション料に、オプザベーション料は含まれません。

※撮影はパーソナルセッションご本人のみ可

■ワークショップ(2階スタジオ)

・定員各10名  
・15,000円

※料金は全て各回ごとの税込料金です。

参加資格

■マシングループ・パーソナルセッション

これまでのWS参加者優先。  
※マシングループに一般予約で参加の場合、マシンの指導資格は不要ですが、マシンのレッスンを受けたことがある、又はご自身で操作できることが条件となります。

■マットクラス・ワークショップ

ピラティス経験のある全ての方。  
※WSはマット資格のみの方もご自身のレッスンに活かしていただける内容です。

申し込み方法

・2/12(日)10時~ご予約開始  
・QRコードから、ご予約、決済  
・3/9(木)までキャンセル可  
以降は100%のキャンセル料が発生



お願い

・緊急事態宣言等の発出がない限り、セミナー中のマスクのご利用は参加者の任意です。  
・入室時の手洗い、機材、備品の消毒、換気等を行います。ご協力をお願いいたします。  
・パーソナルセッションにおけるご本人による撮影を除き、動画・静止画の撮影はご遠慮下さい。後日スタジオで撮影したものを共有します。

場所・問い合わせ

Pilates Studio FREEDBODY  
https://www.pilatesfreedbody.com  
大阪市西区北堀江3-4-17本原ビル201・401  
yoyaku@pilatesfreedbody.com