

高橋なぎ

Special Seminar in Osaka vol. 7

2023/8/11 (金・祝) ~13 (日)

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。



8/11 (金)

■ グループマシン

①10:00~11:00 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。

②11:30~12:30 タワー&スパコレ



タワー（キャデラック）とスパイコ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。

■ 12:30~14:00 スタジオランチ①

お弁当と飲み物、カフェをご用意。希望があれば予約システムにご登録・決済してください。

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

■ ワークショップ①（2階スタジオ）

・定員各12名/15,000円

■ ワークショップ②（4階スタジオ）

・定員各14名/30,000円

■ スタジオランチ①②

・各回1,700円（お弁当、お茶・カフェ付き）

■ 14:00~17:00 ワークショップ①

上級マットの為のマシン活用法



ティーザー、ジャックナイフ、ネックブル、コントロールバランス等、上級マットエクササイズ上達のコツをマシンを使って学びます。マットピラティスを専門に教えてる方にもお勧め。

■ 18:00~20:00 ディナー会



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！（実費：近隣レストラン）

参加資格

※全てのクラスは過去のWS参加者優先です

■ マシングループ・ワークショップ

・指導者優先

・ワークショップはマット資格などフル認定をお持ちでなくてもご参加いただける内容です。

■ マットクラス

・ピラティス経験のある全ての方。

8/12 (土)

■ マットクラス

①10:00~11:00 スタンディングピラティス



バランス感覚や、自重を感じることで、よりピラティスを日常生活に繋げて行きます。マットクラス②のウォーミングアップにも最適です。朝から気持ちよくピラティスを楽しみましょう

②11:30~12:30 上級マットに挑戦



一般的なクラスでは、取り組まないような、上級エクササイズにチャレンジします。なぎマジックで簡単に感じるかもしれません。ワークショップ①の復習にも◎

■ 13:00~14:30 ランチ会

ランチならご参加できる方は是非！（実費：当日現金払い・近隣レストラン）

申し込み方法

- ・7/7 (金) 22時~ご予約開始
- ・QRコードから、ご予約、決済
- ・8/1 (火) までキャンセル可
- 以降は100%のキャンセル料が発生



8/13 (日)

■ 10:00~17:00 ワークショップ②

スパコレ! スパコレ! スパコレ!



気軽に導入できるのに、奥深いスパコレ。スパコレ大好きなぎさんに1日かけて教えていただきます。二人で1台の機材を利用（ウエストコースト3、イーストコースト1・アーク4）

■ 13:00~14:00 スタジオランチ②



お弁当と飲み物、カフェをご用意。希望があれば予約システムにご登録・決済してください。（写真はイメージ）

お願い

- ・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。
- ・全てのレッスンの動画・静止画の撮影はご遠慮ください。

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