



10/7（土）～9（月） 櫻井淳子 大阪 3 Days Tour

Day 1 : ストレッチーズ®オフィシャルトレーニングWS「マット（基礎編）」

Day 2 : 一般向けワークショップ「チェアwithスパイナルムーブメント」

Day 3 : Lolita's Legacy生向けワークショップ

◆10/7 (土) 12:00~18:00

ストレッチーズ®オフィシャルトレーニングWS「マット・基礎編」

受付準備中

詳しくは公式ホームページをご覧ください。

◆10/8 (日) 10:00~17:00

一般向けワークショップ

「チェアwithスパイナルムーブメント」

料金：38,500円 定員：9名

ピラティスのチェアは、支持面が少なく座位や立位のエクササイズが多いのが特徴の一つです。このため、クライアントの過緊張を引き起こしやすく、また、チェアのエクササイズが一般的に少ないという印象があり、十分に使いこなせていないという課題も多く見受けられます。

このワークショップでは、チェアを使いながら、どのようにピラティスメソッドらしく背骨の可動性を向上させることができるかについて、多くのバリエーションを取り入れながらご紹介していきます。いつものマットやリフォーマー、キャデラックでの背骨の動きがチェアのワークに統合されることで、バランスやコーディネーション能力へのチャレンジを得たり、動きの質を向上させたり、クラスの楽しみを得ることができるようになります。また、チェアのワークにスパイナルムーブメントを多く取り入れることは、身体をリフレッシュさせることにも役立ちます！今回は、ワークショップの前半の1時間はピラティス基礎について取り組み、イクイップメントを利用するということへの考え方を明確にします。その上で、ピラティスの質を向上させることを前提として、チェアのワークアウトに入っていきます。チェアをマスターしたい方へもおすすめのワークショップです！

◆10/9 (月) 10:00~17:00

Lolita's Legacy生向けワークショップ

料金：29,700円 定員：12名



櫻井淳子(さくらいじゅんこ)

- ・ピラティスジャパン株式会社 代表取締役
- ・公式第二世代ピラティスティーチャー
- ・ピラティスの遺産”Lolita's LegacyTM”の継承者
- ・NEXT AWARD 日本人初最優秀賞2回受賞
- ・Stretch-eze® Japan 代表
- ・SilkSuspensionTM日本導入者
- ・ピラティスボディスタジオ(静岡県沼津市)、ピラティスレガシースタジオ(東京都目黒区)運営

元物理化学研究者。妊娠・出産における体調不良時にピラティスと出会い、その素晴らしさに心を奪われ、ピラティス指導者への転身を決意。日本でも世界と変わらないピラティスの真髄を伝えることに情熱を注ぎ、世界を代表するマスターティーチャーたちから本場米国で修業を重ねる。

2015年には、現在生きている中で、世界で唯一のジョセフ・ピラティスの公式認定者であるロリータ・サン・ミゲルから、公式に第二世代ピラティスティーチャーに認定される。さらに、アジアで初めてのピラティス公式直系を受け継ぐ教育プログラム”ロリータズ・レガシー”の教育者となり、日本国内にて指導者の育成をスタートし、世界でもトップレベルの指導者の育成が高く評価されている。

2018年ピラティス哲学書である「ピラティスバイブル」を上梓。また、同年より、ロリータピラティスの理事に選出され、ピラティスの品質を保つために国際的に活躍している。

2021年に、ロリータ・サン・ミゲルからロリータズ・レガシーを正式に継承し、その歴史的価値の高さから2回目となるNEXT AWARD 最優秀賞を受賞

お申し込み方法

- ・9/3 (日) 22時よりご予約開始
 - ・下のQRコードから予約、決済
 - ・現金決済ご希望の方はご連絡ください
 - ・9/27 (水) までキャンセル可
それ以降は100%のキャンセル料が発生します
 - ・料金は全て税込み
- ※ストレッチーズWSは公式ホームページよりお申し込みください。



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
yovaku@pilatesfreedbody.com

※10/7 (土) は4階で開催、
10/8 (日)・9 (月) は2階で開催します。