

(社)ドラゴR.ピラーティス・メソッド普及協会主催

第1回 聖心女子大学チャリティデー参加：ピラーティス・メソッド・セミナー

「日々の生活を健やかに持続するための簡単で効果的なエクササイズ」

今回は身体をしなやか保ち、無理のない方法で筋を強くする基礎となる方法を学びます。パーソナル・マットを使い、姿勢を変えながら筋と関節を柔軟にします。同時に体幹の感覚を高め、コントロールしやすい体づくりを学びます。

期日 令和元年 6月16日(日) 10時半から12時

場所 聖心女子大学体育館

服装 楽に身体を動かせる服装にしてください。靴は履きません。

参加費 1500円 聖心女子大学チャリティデーへの寄付金となります。

講師 聖心女子大学名誉教授 高田遵湖

(講師紹介)

講師は、聖心女子大学で40年にわたり教育と研究に携わり、平成31年度に同大学を退職しました。ピラーティス・メソッドを長年研究し、1996年に日本の体育界に初のピラーティス・メソッドを紹介しました。ピラーティス・メソッドの論文は、剽窃されることが多く、多数引用されています。また、1995年には、日本人として初のピラーティス・メソッドの国際インストラクター資格を取得しました。

大学の授業ではピラーティス・メソッドの基本に基づいたオリジナルな身体メンテナンス運動を創造し指導しました。授業では、腰痛や肩こり、不良姿勢、障害のある学生を指導し、大きな変化と改善をもたらした実績があります。一人ひとりに向き合い、厳しいなかにも的確な指導には定評があります。

その他 参加の方は6月14日までにお知らせください。

(連絡先) artsbcjpem@gmail.com

