

高橋なぎ

Special Seminar in Osaka

2021/4/29 (祝) 4/30 (金)



世界で活躍する高橋なぎさんの スペシャルセミナー大阪開催第二弾！

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。得意の英語力を生かして、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年で彼女が初めて開催して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。

アメリカのピラティス雑誌『Pilatesstyle®』の2019年1・2月号で初の日本人として特集が組まれた。

<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401 yoyaku@pilatesfreedbody.com

新型コロナウイルス感染症予防のため、ワークショップ中はマスクのご利用をお願いいたします。また、入室時の手洗い、機材、備品の消毒、換気等を行いますので、ご理解の程よろしく申し上げます。

★4/29 (祝・木) ★

スパインコレクタークラス

■12:30～13:45 (75分)

リアル：5,500円/定員4名※マスク任意

オブザベーション：2,000円/定員4名※要マスク

Zoomライブ：2,000円



スパインコレクターを使ったグループクラスです「スパコレ大好き！」というなぎさんのスペシャルなレッスンをお楽しみください。＜対象＞ピラティスインストラクターの方、プライベートレッスン、スパコレのグループレッスン経験者

★4/30 (金) ★

コアバンドを使ったマットクラス

■9:00～10:00 (60分)

リアル：3,800円/定員6名※マスク任意

オブザベーション：2,000円/定員3名※要マスク

Zoomライブ：2,000円



コアバンドはマスターティーのチャーキャシー・コリーが考案したツールです。しっかりとした布地についた5つのポケットに手や足を入れて使うことで、ピラティスに必要な安定性、流動性、コア、脊柱の柔軟性の習得に役立ちます。＜対象＞全ての方

WS1:目指せ！上級エクササイズ

■14:30～17:30 (3時間)

15,000円/定員9名※要マスク



安全に上級エクササイズに取り組む為の方法を学びます。判断、モディフィケーション、上級エクササイズの為の準備など、日頃からの課題を解決してください。＜対象＞ピラティスインストラクターの方、ピラティス経験のある一般の方

★初日のワークショップの後、18:00から参加者有志でお食事を開催します。予約システムでお申し込みください。

WS2:チェアでアジャスト

■10:30～13:30 (3時間)

15,000円/定員9名※要マスク



3人程度のグループに分かれて、チェアを用いた効果的なアジャスト方法を学びます。アジャスト役、生徒役、オブザベーションとご自身のペースでご参加ください＜対象＞ピラティスインストラクターの方、ピラティス経験のある一般の方

WS3:ティーチングスキルを磨く2

■14:30～17:30 (3時間)

15,000円/定員6名※要マスク



インストラクターとしての知識に加え指導者として必要なことを包括的に学ぶ機会です。＜対象＞ピラティスインストラクター（前回参加者優先）

申し込み方法

- ・4/1 (木) 10時よりご予約開始
 - ・右のQRコードから、ご予約、決済。
 - ・4/18 (日) までキャンセル可能。
- それ以降は100%のキャンセル料が発生。
- ・料金は全て税込みです。

