

走る能力を上げるためのピラティスアプローチ

二本足で走って移動する能力は**唯一ヒトだけが持っている能力**です。つまり進化の過程を紐解いていく事で、走るために本当に大切な能力が導かれます。今回のワークショップでは座学と実践を交え走るために必要な能力を理解したうえでエクササイズを行っていきます。是非頭と体で走る能力が上がっていく事をご体感ください！

対象 走る事を必要とするアスリート
走ると足や膝、腰に痛みが出るランナー
走りを軽快にしてパフォーマンスを上げたいアスリート
タイムを少しでも縮めたいランナー

日時:4月27日(土) 19:00~20:30

場所:クリアライフ整骨院

住所 岡山市南区米倉27-1 TEL 086-239-5353

受講料:2,000円 (資料つき)

定員:10名

申し込み:クリアライフ整骨院に直接お電話頂くか

chokko007eleven@gmail.com 宛に①お名前②競技③領収書の有無を記入のうえご連絡ください。※領収書希望の方は宛名もお願い致します。

準備物:動きやすい恰好、ローラー(ストレッチポール)、マットをご用意ください。

※ローラー、マットをご用意できない方はレンタルしますのでお伝えください。

トレーナー 齊藤 直行



FRピラティスマスターインストラクター
PHIピラティスMAT1,2 バレル
柔道整復師