7/22(木祝)
10:00～12：00

WS開催決定！

１２名
限定！

マットピラティス指導法
～セラバンドを使って効果的に～

【内容】セラバンドの活用により

①**知覚・触覚にアプローチ**するので、気づきによる自己修正が可能

②**レジスタンストレーニング**による筋力強化　　など様々な効果が見込まれます。

効果的なマットピラティスを指導できるようキューイングやタクタイルもお伝えします。

皆様のご参加お待ちしています。

【担当】　Yoko

【受講料】　5,000円(税込)

※お支払いは、お申込みから1週間以内に受付もしくは振り込みにてお支払いください。尚、ご入金後の返金は一切致しかねますので、予めご了承ください。

【定員】　12名（定員になり次第締め切ります）

【会場】Studio Breathing 大橋

【参加条件】マットピラティス　インストラクター

【申込方法】5月27日(木)10：00～

Breathing Academy LINE@ or 受付まで

Breathing Academy事務局
〒815-0033
福岡市南区大橋1-20-16国松ビル2F

Academy LINE@