

# 高橋なぎ

## Special Seminar in Osaka

2022/10/9 (日) ・ 10 (月・祝)

### 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。得意の英語力を活かして、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年彼女が初めて開催した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。

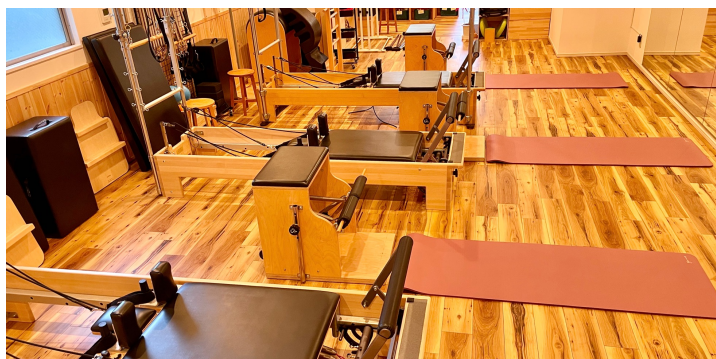
新型コロナウイルス感染症予防のため、ワークショップ中はマスクのご利用をお願いいたします。また、入室時の手洗い、機材、備品の消毒、換気等を行いますので、ご理解の程よろしく申し上げます。

(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 [yoyaku@pilatesfreedbody.com](mailto:yoyaku@pilatesfreedbody.com)

★10/9 (日) ★

■10:00～11:00グループマシンクラス

## リフォーマー&チェア



リフォーマーとチェアを同時並行で行うグループレッスンです。

■11:30～12:30プライベート①

■12:45～13:45プライベート②

■15:00～18:00ワークショップ①

## 魔法の呼吸



気持ち良く身体を動かすのに大切な呼吸。その秘訣をなぎさんにしっかり解説していただきます。

## 参加費

### ■マシングループ (2階スタジオ)

- ・定員 6名
- ・8,000円

### ■マットクラス (4階スタジオ)

- ・リアル参加/定員各10名: 4,500円
- ・ZOOMライブ参加 : 2,000円

### ■パーソナルセッション (2階スタジオ)

- ・14,300円
- ・オブザベーション/定員5名: 4,500円

※プライベートセッション料に、オブザベーション料は含みません。

※撮影はプライベートレッスンのご本人のみ可

### ■ワークショップ (2階スタジオ)

- ・定員各10名
- ・15,000円

※料金は全て各回ごとの税込料金です。

★10/10 (月・祝) ★

■10:00～11:00マットクラス

## サイド!サイド!サイド!



左右差の気づき、妊婦さんへの提供のしやすさ、バランス感覚の改善など、良いことづくめのサイドのエクササイズに取り組みます。

■11:30～12:30プライベート③

■12:45～13:45プライベート④

■15:00～18:00ワークショップ②

## 効かす!フットワーク



多くの団体でオーダーの最初に出てくるフットワーク。その精度を上げてプログラム全体のレベルを上げる方法を教えていただきます。

## 参加資格

### ■マシングループ

リフォーマーとチェアの経験のある全ての方

### ■マットクラス・ワークショップ

ピラティス経験のある全ての方。

※WSはマット資格のみの方もご自身のレッスンに活かしていただける内容です。

### ■プライベートセッション

これまでのWS参加者を優先

## 申し込み方法

- ・9/4 (日) 10時よりご予約開始
- ・右下のQRコードから、ご予約、決済。
- ・9/29 (木) 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

