



キャシー・コリー来日セミナー 大阪2Days 10/26 (木) ・ 27 (金)

トップ指導者としてピラティスの発展に寄与し続け、世界中のピラティスコミュニティから絶大な支持を得ているキャシー・コリー。この度、大阪で2日間のワークショップを開催します。

ジョセフ・ピラティス氏の愛弟子全員と交流を持った唯一のティーチャーであるキャシーからピラティスの歴史と本質に触れてください。

通訳は、キャシーから最も信頼されている仲間の一人、我らが高橋なぎさんです。キャシーのピラティスを最も理解しているなぎさんが、私たちとキャシーを繋いでくれます。

海外講師によるセミナー参加が初めてでも、安心してご参加ください。

10/26 (木)

第一世代達からピラティスをたどる ～Journey with the Master Teachers～



■10:00～18:00※1時間のお昼休憩が入ります

■料金：60,000円

■定員：18名 ※全ての方にご参加いただけます。座学に加え、マシンを使う機会もありますが、ご自身のスキルに合わせてご参加いただけます。

■会場：大阪市西区北堀江3-4-17本原ビル201 Pilates Studio FREEDBODY

第一世代を知ることで、「なぜ、ピラティスの教育団体によって教え方が違うのか？」といった素朴な疑問の解消から、お客さまに合わせたエクササイズやモディフィケーションを自分で考えられるようになるワークショップです。

I have been very fortunate in my Pilates career to have spent time with all the Master Teachers that studied with Joseph Pilates and my knowledge is a gift from each of them. In the early 1990's, I became the publicity director for the Institute for the Pilates method and my job was to interview and work with these incredible teachers. I got to learn what and how Joe taught each of them and their personal and professional journeys with the Pilates technique. This is the foundation of this course. Each master teacher -- Eve Gentry, Carola Trier, Bruce King, Kathy Grant, Ron Fletcher and Romana Kryzanowska. I will present their incredible knowledge and individual styles of the Pilates Method through this course. I feel a tremendous responsibility to Joe, Clara and all the Master Teachers who shared their work so openly. If I can help teachers understand the depth and power of the Pilates Method, not just through the exercises, but through the principles of Pilates, I feel I am making a contribution to honor our heritage and link us to the future of the method. The future is in the hands of the students in my classes. If I can help them in their journey, I will have accomplished my goals as a teacher.

10/27 (金)

ローテーション・マットワーク ～Rotational mat work～

側湾症と向き合うキャシーから、回旋、バランス、左右差、コアの強化を学びます。

Muscle imbalances need to be addressed asymmetrically in order to create balance and symmetry. Everything from the way we stand, lift and carry affects this asymmetry. This course teaches assessment of hyper-mobility and rigidity and how to correct problems from scoliosis to sports related imbalances. Rotational movements increase proprioception through the activation of deep core muscles. They help us to reclaim and balance, mobility and stability. This course offers an innovative look at rotational patterning with the matwork exercises in all dimensions through extension, flexion and side bending.



マジック・サークル ～Magic circle～

キャシーの創造的なマジックサークルのワークショップです。

Rotational movements increase proprioception through the activation of deep core muscles. They help us to reclaim and balance, mobility and stability. This course offers an innovative look at rotational patterning with the Magic Circle in all dimensions through extension, flexion and side bending.



■9:00～12:30ローテーション・マットワーク／14:00～17:30マジックサークル

■料金：30,000円 (各回)

■定員：30名 (各回) ※どなたでもご参加いただけます。

■会場：大阪府大阪市西区京町堀1丁目17-16 (株) ZIZO社様内スペース※マットのご持参は任意。柔らかい人工芝のフロアなので、薄いマットやバスタオルでも可

お申し込み方法

- ・9/11 (月) 22時よりご予約開始
- ・下のQRコードからご予約、決済
- ・現金決済ご希望の方は、ご連絡ください
- ・10/6 (金) 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します
- ・料金は全て税込みです



お問い合わせ

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