

BLUE TRAINING(ブルートレ)

ダイナミックかつ正確で怪我のないスキルフルなパフォーマンスを身に付ける本気で身体と向き合う倶楽部

名古屋のフィットネス業界を盛り上げ、活躍中の4人のスペシャリストが集結しました。アクアブルーオヴティ発、インストラクター向けの年間トレーニングをご案内致します。

今回、ご紹介する研修は…4つのカテゴリーから成り立っています。まず、ピラティスで身体の癖をニュートラルに戻し安定させていきます。そして次に、体幹トレーニングで安定した身体をさらに強化していきます。そして、ジャイロキネシス®で背骨と四肢の連動を促し、最後にヨガで、太陽礼拝のシークエンスを何十回と繰り返しながら自分の弱みを知り、本気で自分自身の身体と向き合える年間を通して一貫した内容となっております。

この1年で本気で身体を変えたい方、パフォーマンスの質を上げたい方に、是非お勧めです。

第5回	9月11日(日) 15:00~17:00	GYROKINESIS®	坪井啓子	上社スイミングスクール	4,000円(税込み)
第6回	10月9日(日) 15:00~17:00	GYROKINESIS®	坪井啓子	上社スイミングスクール	4,000円(税込み)
第7回	11月20日(日) 15:00~17:00	ヨガ(太陽礼拝基本)	迫口律子	上社スイミングスクール	4,000円(税込み)
第8回	12月25日(日) 15:00~17:00	ヨガ(太陽礼拝108)	迫口律子	上社スイミングスクール	4,000円(税込み)

■講師・講座紹介

ジャイロキネシスがウェイトを置いているのは「背骨の調整」です。ダンサーやインストラクターに怪我が多い理由の多くは姿勢に問題があります。ジャイロキネシスでは、背骨を反り・丸め・ねじる様々な動きをして、意識して背骨を動かすことで、全身の骨格や筋肉のバランスを整えていきます。背骨には、神経も通っていますので、心と体のバランスも整います。ジャイロキネシスの目的は、関節や骨と筋肉の間など体の色々なところにスペースを作ることですが、そのスペースは「心」にも繋がり、精神的にも良い面があると思います。ジャイロキネシスでは「呼吸」も大切です。呼吸と一緒に体を動かして、酸素を取り入れて体を活性化させていきましょう

坪井啓子「GYROKINESIS®」講師

■申し込み先

<https://ws.formzu.net/fgen/S55855879>

※申し込みを確認後、担当武田より連絡いたします。
その他、ご質問等は担当武田まで、ご連絡お願い致します。

auqa_blue_of_ta@yahoo.co.jp

