

# BASI ピラティス シニアファカルティ・Sheri Long

## ～シニア指導の為のピラティス～

### 世界中からオファー殺到の人気ワークショップがついに日本上陸！

株式会社ぜん（〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-3-18）が運営する、ワークショップ、講座、養成コース専門のスタジオ『BMS R Lab』は、2017年4月1日（土）から4月5日（水）まで、BASI ピラティス シニアファカルティの Sheri Long（シェリ・ロング）来日による特別クラス&ワークショップを開講いたします。

■テーマは、「高齢者指導の為のマットピラティス」※以下、sherilongよりコメント到着！  
年をとることで、アクティブなライフスタイルを諦める必要はありません。ピラティスは、老年人口を活発に保つのに役立ちます。しかし、彼らに指導するインストラクターが、高齢のクライアントの制限や限界を十分に理解していなければなりません。このワークショップでは、可動性、強さ、持久力、バランスと心の刺激など、高齢者特有のニーズについて議論し、探求していきます。高齢者のニーズを満たす安全かつ適切なマットクラスやセッションを指導するために、BASI のマットワークのモディフィケーションやバリエーションを多く紹介します。また虚弱高齢者のニーズについても紹介し、バリエーションで構成したマットクラスを参加者の皆さんに体験していただきます。



#### ■ Sheri Long（シェリ・ロング）

BASI ピラティス シニアファカルティであり、ダンス、フィットネス、健康分野における幅広い経験をもつ。マスタープログラムを含む幾つものワークショップにて、BASI ピラティス創始者 Rael Isacowitz（ラエル・イサコウィッツ）のアシスタントに何度も抜擢され、継続教育を受け続け、技術と指導力に磨きをかけ続けている。特に近年は、シニアへの指導に熱心に取り組んでおり、Sheri が指導する資格コース「シニア指導の為のピラティス」ワークショップは、世界中からオファーがあり人気を博している。彼女が世界中で愛される理由の一つに、「素晴らしい指導者は、同時に熱心な生徒である」と信じ自らも生徒として学び続けており、その人柄と知識・技術の深さが世界中のピラティス指導者を魅了している。

#### ■ 特別クラス&ワークショップ スケジュール

<クラス>

4/1（土）16:30～17:30 Mat Class（ビギナー）

4/4（火）9:30～10:30 Mat Class（セラバンド） / 11:00～12:00 Mat Class（アドバンスド）

12:30～13:30, 15:00～16:00, 16:10～17:10, 17:20～18:20 Reformer Group ※1

4/5（水）10:30～11:30 Mat Class（インターミディエイト） / 14:00～15:00, 15:10～16:10 Reformer Group ※1

※1…Machine 経験スキルに応じて

<ワークショップ>

4/3（月）10:00～17:00 高齢者指導の為のマットピラティス

#### BMS R Lab のご紹介

当スタジオは「心」と「身体」、「精神」を学び、健やかに生きる知恵を皆さんと持ち寄り、想いを広げていく空間を目指しています。ヨガ・ピラティス、解剖学、瞑想、呼吸法、メンタルトレーニング、漢方など、日頃のレッスンだけではお伝えすることができない、各専門の有名講師を招きワークショップを開催。未経験者向けからインストラクター資格養成まで幅広く開催しています。

#### 株式会社ぜん

ヨガ・ピラティスを通して心身ともに真の健康を提供し、人が元気で社会が元気、そして家庭が元気になる社会作りに貢献することを目標としています。高齢者需要も高まるなか、病気予防、健康増進、健康寿命延命のためのヨガ・ピラティスと、穏やかに、笑顔で、自分らしく生きるための新しいリハビリ・看護に取り組んでおります。今後も、ヨガ・ピラティススタジオ、訪問看護ステーションの新店舗オープン、季節キャンペーンを予定しております。ぜひご期待ください。

#### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ぜん マーケティング部 中村 (m.nakamura@zen-jp.info)、枝 (zen\_marketing@zen-jp.info)

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-3-18 広尾オフィスビル 3F / TEL : 03-6409-6503

BASI ピラティス HP : <https://www.basipilates.jp/> ピラティススタイル HP : <https://www.pilatesstyle.jp/>

ヨガプラス HP : <https://www.yoga-plus.jp/> コーポレートサイト : <http://zen-jp.info/>

#### 【BMS R Lab に関する問い合わせ先】

株式会社ぜん スクール事業部 小池 (m.koike@zen-jp.info)、前田 (c.maeda@zen-jp.info)