

BASI ピラティス 養成コース講師・Kelly Milton 初来日決定！

～姿勢分析とマットピラティス～

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6月10日（土）から6月16日（金）まで、養成コース講師のKelly Milton（ケリー・ミルトン）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。

※詳細はこちら https://www.basipilates.jp/event/eventInformartion.php?news_id=9029

■「リフォーマの基本」～Reformerの利点を活かした初心者へのセッション～

6/10（土）16:30～19:30 / BASI 中目黒スタジオ

BASI のブロックシステムを使い、安全でかつ十分にチャレンジのあるセッションの構成の仕方を学びます。経験の少ない指導者によく起きてしまうのは、1時間のセッションの時間が足りない、または時間を持て余してしまうということでしょう。今回はブロックシステムをもう一度復習し、それぞれの時間をどのように有効に使い、クライアントに1時間フルの全身ワークアウトを提供するのかを学びます。試行錯誤して指導に取り組んでも、クライアントがリピートしないというのも初心者インストラクターの悩みの一つでしょう。今回は、クライアントと指導者の関係性についても沢山お話したいと思えます。プロフェッショナルリズム、新しいクライアントへのエクササイズへの伝え方、そして過剰の説明で時間を使いすぎずクライアントにマッスルフォーカスを感じてもらう方法なども説明します。養成コースのモジュール1から6までのエクササイズを中心に説明しますが、新しいクライアントへのモディフィケーションやアシストの取り入れ方もご紹介します。

■「姿勢分析とマットピラティス」～クライアントに結果を出す姿勢分析の力を養おう！～

6/15（木）15:00～18:00 / BASI 銀座スタジオ

姿勢の歪みをどのように評価しセッションで対応していくか、そしてエクササイズの中でどのように修正をかけていくのかを学びます。姿勢の評価を正しく行い、修正ができるようになるためには、できるだけ多くの姿勢を見る経験を持ち良い目を養うこと、そしてそれぞれのニーズが何なのかをその観察から判定し取り組み続けることが大切です。立位のロールダウンから始まり、Pelvic Curl, Spine Twist Supine, Chest Lift そして Chest Lift with Rotation のBASIの基本的なウォームアップの動きの中で、どのようにアライメントを観察し判断するか、またそれを改善するための導き方を説明します。背骨の伸展を助けるモディフィケーションやアシストを使ったエクササイズもご紹介します。姿勢の歪みの判断が正しくできるようになり、クライアントの生活の質を上げられる指導者と成長しましょう。



■ Sheri Long (ケリー・ミルトン)

2004年にフロリダ大学を卒業。食品科学 / 人間栄養学と経営学の二つの学位を取得。ケリーは彼女自身が活動的になれ、なおかつ人々がより健康的な生活を送れる手助けになる仕事を探しているときに、ピラティスに出会い魅了されました。Body Arts and Science International (BASI)のプログラムに参加し、2006年にComprehensive Pilates Certificationを取得。彼女はメンタープログラムやマスタープログラムなどのワークショップをはじめ、何度も養成コースの再履修をすることでラエル・イサコヴィッツやBASI ファカルティから学び続けてきました。2008年にテキサス州のウッドランドに移住し、Breathe Pilates Studioをオープン。Breathe Pilates StudioはBASIのホストスタジオとして地域のピラティスコミュニティに継続教育を提供しています。ケリーはLululemon, Athleta, Zellaのアンバサダーとして活動をしており、無料でピラティスのクラスや教育を一般の人たちへ提供しています。ウッドランドのジュニアリーグのメンバーとして、地域のボランティア活動にも携わっています。3人の息子と大好きな旦那との楽しい日常以外では、彼女はフル/ハーフマラソンの練習、またピラティスの知識、実践を深めることをしています。ケリーはBASIチームのファカルティメンバーとして働けることを光栄に思っています。

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 枝、井口 (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)