

# \型にはまった動きからの脱却/ トレーニングと日常を繋ぐ実践的ワーク ～不規則な環境でも怪我をしないカラダ作り～

2025/08/03(SUN) 14:00-16:00

丁寧にカラダを整える動きはとても大切です。ピラティスやヨガなど、安定した状態でのエクササイズは「正しい動き」を学ぶうえで大きな価値があります。

しかし、実際の日常生活や指導現場では「決められていない動き」や「不安定な状況」が当たり前です。誰もが与えられた環境で、予測不能な動きに対応しながら生活をしています。

このカラダワークショップでは、セオリー通りの動きだけでは身につかない、日常に活かせるカラダの使い方を実践的に学びます。

どんなに完璧にエクササイズができていても、怪我のリスクやパフォーマンスの低下にもつながります。あなた自身のカラダと感覚をアップデートする時間を是非一緒に！！皆様のご参加をお待ちしております。

## ■このワークショップで得られること

- ✓予測不能なアクシデントにもとっさに対応できるしなやかなカラダ作り
- ✓指導者自身が怪我をしない柔軟で機能的なカラダの使い方
- ✓クライアントの動きを「見て・気づける」新しい視点
- ✓ルールに縛られない運動の楽しさを体感

講師：山下駿

Private Gym Es代表  
パーソナルトレーナースクール  
2ndpass金沢校講師



### ◆カラダワークショップタイムスケジュール

14:00-16:00 実技&講義/スタジオ

### ◆受講料

一般16,500円(税込) セミナール会員13,200円(税込)

### ◆受講スタイル

対面受講のみ

### ◆定員

10名(先着順)

### ◆会場

ケーアンドイー上社スイミングスクール

### ◆申込み方法

申込み専用フォームからお申込み下さい



(申込み専用QRコード)

「問い合わせ先」

[aqua\\_blue\\_of\\_ta@yahoo.jp](mailto:aqua_blue_of_ta@yahoo.jp)

受付担当武田まで

※同日「TSUBOI塾」開催。ダブル受講がお得!! 水中エクササイズ+スタジオエクササイズ

**Aqua blue of T**  
アクアブルーオウティ