

# PILATES

For Musicians

## 音楽家のためのピラティス

ピラティスは、身体感覚を高め、集中力を磨く「頭と身体」のエクササイズです。

### ピアニストのための講座《初級編》 全3回コース開催：

10:30～13:00(受付10:00～)

- ① 3月18日(日)  
テーマ：美しいレガート ～体幹の意識と上半身の使い方～
- ② 4月22日(日)  
テーマ：深いフォルテ ～下半身の使い方・背筋の使い方～
- ③ 5月20日(日)  
テーマ：呼吸としなやかさ ～呼吸法と身体コントロール～

※それぞれの講座にて、テーマに添った自宅で出来る簡単なエクササイズをご紹介します！

申込締切

申込方法は裏面をチェック！

2018年3月11日(日)

- ◆各回のテーマに沿って「演奏-座学-ボディワーク」を順番に行います。
- ◆実際に演奏がどう変化していくかを体験しながら3回を重ねることによって身体の意識を少しでも持っていただくことが出来ます。またご自身の今後の練習に取り入れていただけるものをご提案していきます。

会場

南青山MBMAスタジオ  
(東京都港区南青山4-25-12B1F)

お問い合わせ

メール：jimukyokusalonk@gmail.com  
TEL: 090-3625-3235(担当:小島)

3回の参加費: 24,000円(税抜き)

定員: 8～10名

Salon. K

YUKO KOJIMA × MUSIC SALON