

# 【5月スタジオからのお知らせ】

## ★イベントレッスンのお知らせ★

**日本初! PMAより公式認定されたピラティス・デイ5/4(祝)開催!**



### Pilates Dayとは

ピラティスデイは、毎年5月の第1土曜日に開催される国際的なコミュニティイベントです。Pilates Method Alliance (PMA)により運営されています。ピラティス・デイの目的は、革新的で質の高いピラティスを、国際的なコミュニティを通して全ての人が利用しやすい価格でピラティスを提供することで、ピラティス・メソッドに対する社会の認識を高めることです。公式なピラティス・デイ開催イベントは、全てPMAにより認められた、信頼の置けるピラティス指導者のもと、開催されます。当イベントは、国際的な公式サイトに掲載されています。

※詳しい詳細は別紙参照をお願いいたします。

## ★スタジオからのお知らせ★

ゴールデンウィーク明けより第二期開催決定!!

### シルクサスペンション 2カ月集中プログラム

前回ご参加された、8名とも身体に変化がありました!

【感想①】腰を気持ちよく伸ばせるようになり楽になりました。背中がスッキリし、体の厚みが薄くなったと感じています。今後もシルクサスペンションを続けていきます!

【感想②】和気合い合いとした雰囲気の中、楽しみながらレッスンに取り組みました。姿勢の意識を持って生活できるように、シルクサスペンションを通じて学べたと思いました。

【感想③】ありがとう!!!今後の課題はバランス・腕の筋力アップ!!



5月14日(火)~6月28日(金)の毎週火・金曜日開催!

★★お申込み・無料カウンセリングは受付までお気軽にお声掛けください★★

★ゴールデンウィーク中の営業情報! 今年は、4/27,28の他、5/2(木)・3(金)・4(土)も営業します!  
・5/2(木)、5/3(金)は午前中営業 ・5/4(土)は国際ピラティス・デイ!  
※詳しいスケジュールについては別紙参照をお願いいたします。

## ★レッスン中のお願い★

◆マシン・シルクサスペンションのキャンセルについて

昼レッスンの場合⇒前日21時まで

夜レッスンの場合⇒当日12時まで

上記時間を過ぎてしまう場合はキャンセル料が発生致しますので予めご了承ください。

## ★代表櫻井より★

今年は、国際的な取り組みであるピラティス・デイを、日本初の公式ホストスタジオとして開催できることを心より嬉しく思っております。すでに満席となりましたが、それ以外にも、4/27,28の他、祭日の5/2,3も営業しております。ぜひゴールデンウィーク中もご利用ください。

さて、私はGWよりも一足前に、米国マサチューセッツに行っておりまして。そこには、世界的ダンスカンパニーとして有名なジェイコブズ・ピローの施設があり、そこでピラティスを教えていたジョセフ・ピラティスの施設が残っています。その施設には、なんと、ピラティス氏が使っていたアパレイタス(マシン)も現存しています。

このような素晴らしい環境で、ピラティスをさらに深め、5/4のピラティス・デイを迎えられることになりました。もちろん、日々のレッスンで生かして参ります。ピラティス・デイを機に、「ピラティスの楽しさ」を、改めて共有できたらと思います。

