

シルバーウィーク特別セミナー

ピラティス・呼吸法で

100歳まで歩ける身体づくり



講師：外山美恵子先生

日時：2026年9月21日（月・祝）13:00～17:00

受講料：10,000円/税込【協会PT：5,000PTまで利用可】

協会PT：5,000PTまで利用可/要ポイント申請

申込：通学のみ

持ち物：動きやすい服装、タオルor手ぬぐい、筆記用具、飲料水

補償制度：不要（補償制度未加入の方でも受講可）

キャンセル：3日前から受講料の100%キャンセル料がかかります

注意事項：定員に達し次第、募集終了となります

【セミナー概要】

敬老の日にあわせて、100歳まで歩ける身体を作るために、二足歩行の大切さに焦点をあて、気功、ヨガ、太極拳、ピラティス、呼吸法、瞑想法、整体法などを統合した講義と実技を行います。

実技の一例として、ピラティスや様々なヨガのポーズの実践で体幹を整え自分軸を作り、呼吸法や瞑想法による自律神経の調整も図ります。

また、立位による太極拳や歩きの科学、経絡体操で全身に氣を通すストレッチで身体のバランス感覚を養い転倒リスクの軽減法も学びます。

人生100年時代の「今」だからこそ、生涯現役プロを目指し、人間の尊厳を守る生き方を応援できる施療者になりましょう。