

# 特別講師 あべ あか音 ピラティス教室

日時：令和元年9月10日（火）18:00～19:30

会場：与論町中央公民館2F大ホール

参加料：1,000円※ヨロンSC会員は500円

定員：先着25人

持参品：運動のできる服装、タオル、ヨガマット(有る方)、飲み物等

予約制



## ～特別講師 あべ あか音 さんプロフィール～

愛知県犬山市出身。1995年渡英。1996年、London Contemporary Dance Schoolでの3年間のトレーニングを経てロンドンをベースにダンサー、振付家、教師として活動始める。2003年にPilates Foundation UKの公認ライセンスを取得。2012年にLCDSにてMAコースを修了し、ケント大学より修士号を授与される。2007年から2015年までロンドン大学Birkbeck Collegeダンス科にて講師を務める。2016年、作曲家Trimmerと共にDance Theatre Redを設立。

現在はロンドンを拠点にコンテンポラリーダンサー、振付家、教師、Pilatesインストラクターとして活動中。また、日本では金澤志保バレエスタジオの招聘により毎年夏にワークショップ、パフォーマンス活動を行っている。

### ○ピラティスとは？（gooダイエットより抜粋）

今まで意識されていなかったコアの筋肉を効果的に鍛えることで、しなやかで健康的な体に！結果的にシェイプアップできたという人も多数います。

☆こんな人におすすめです

○見た目に筋肉はついていても、なんとなくボディのラインが悪い○デスクワークなど長時間同じ姿勢を続ける習慣がある○肩こりや腰痛に悩んでいる○イライラしがち



スポーツクラブは、会員会費及び寄付金、教室参加料等で運営しています。

お申し込み先：NPO法人ヨロンSC（与論町B&G海洋センター内）

TEL. 97-5023（8:30～17:30、水曜休館日）

ホームページもご覧ください…<https://yoronsc.com>

