

# 「インディバ®&ピラティス」 講習会のお知らせ

インディバ・ジャパンは、「過剰脂肪の減少法」と「脂肪細胞の増殖・肥大化・蓄積の抑制」に関し、新たな科学的実証を基に、その講習を既にスタートしておりますが、補完的効果を目標に新たな併用法として「ピラティス」をご紹介致します。弊社でも既に2回ほど体験させて戴きましたが、無理のない効果的な併用法と判断し「同講習」を始める事になりました。

- ①今ある体脂肪の減少 \*油滴にある中性脂肪の減少法
- ②脂肪細胞の増殖・肥大化・蓄積の抑制
- \* ①&②の講習は、既にインディバ・ジャパン東京本社・各営業所にて行っています。
- ③新たな併用法として、「ピラティス」を導入

## 「ピラティスの特徴」

- ◆ 体幹部を固定しながら四肢を動かしていく
- ◆ アウターだけでなく、インナーマッスルに作用
- ◆ 呼吸は胸式呼吸
- ◆ 体力にあわせて負荷を調整できる

## 「ピラティスの効果」

- ◆ 肩こり・腰痛改善
- ◆ 体力向上、筋力アップ
- ◆ 産後の骨盤改善
- ◆ 美しい姿勢作り
- ◆ O脚、X脚の改善
- ◆ スポーツパフォーマンス向上
- ◆ 怪我などのリハビリ



10月より、ピラティス講習会を開催することになりましたので  
ご案内申し上げます。

### 【開催概要】

日程： 2015年10月6日（火） 13時～16時  
10月7日（水） 13時～16時

費用 7,560円（税込）（資料、講師交通費等諸経費）

会場 インディバ・ジャパン東京本社（B1階）

座学1時間 ウエストシェイプのポイント  
ウエストを構成する筋肉の解剖学  
ウエストシェイプと姿勢の関係  
インディバと運動療法を併用するメリット

実技2時間 姿勢チェック  
柔軟性チェック  
筋肉・骨の触診  
ピラティスを用いたウエストアプローチ

裏面に続く



# 講師紹介

講師：武田 浩幸 加圧&インディバサロンクレマティーデ代表（大阪市中央区）

経 歴

## ピラティス関連

- 平成20年12月 PHIピラティスマT I & IIインストラクター資格取得
- 平成21年 8月 アメリカペンシルバニア州ピッツバーグのPHIピラティス本部にてマスタートレーナー資格取得
- 平成22年 1月 PHIピラティスマTインストラクター養成講師資格取得
- 平成26年 3月 PHIピラティスプロップス養成講師資格取得

## トレーナー歴

- 平成19年 4月～関西大学アスレティックルームヘッドトレーナー  
大学体育会所属1000人のアスリートの治療およびリハビリを担当
- 平成20年 4月～平成26年12月  
関西大学ハンドボール部ヘッドトレーナー  
選手のリハビリからトレーニングまで担当
- 平成26年 4月～関西学院大学女子ハンドボール部ヘッドトレーナー
- 平成27年 4月～京都橘高校サッカー部 フィジカルトレーナー

取得資格

取得資格

- ・柔道整復師
- ・PHIピラティスマスタートレーナー（認定養成講師）
- ・JCCAマスタートレーナー（A級講師）
- ・KAATSUインストラクター
- ・NSCA認定パーソナルトレーナー



《申込書》メール又はFAXでお申込み下さい

参加者名			
施設名			
住所	〒		
電話			
ご希望日	6日(火)		7日(水)
定員	各 20名	時間	13時～16時



株式会社 インディバ・ジャパン 東京本社  
〒152-0003  
東京都目黒区碑文谷5丁目15番1号1階  
TEL 03-5768-8871 FAX 03-5768-8872  
E-mail [indiba@symphony.plala.or.jp](mailto:indiba@symphony.plala.or.jp)