



9/2 (土)

**YAMUNA® BODY
ROLLING**

ワークショップ & プライベートセッション

・ YAMUNA BODY ROLLING(YBR) ワークショップ

時間：10:00～11:30、13:45～15:15 参加費：各回7,500円 定員：各回10名



専用のヤムナボールを使って、身体を整えるセルフケアメソッドです。呼吸に合わせて、ヤムナボールに沈みながら身体を動かすことで、筋肉を引き伸ばし、骨格を正しい方向へ導くことで、スムーズな動作と姿勢改善ができます。やり方を覚えれば、ご自宅でセルフケアができるようになります。

・ YAMUNA BODY ROLLING(YBR) プライベートセッション

時間：①12:00～13:00 ②16:00～17:00 ③17:15～18:15

参加費：15,000円 オブザベーション費/定員5名:2,000円（各回）



メソッド創始者ヤムナゼイク師から直接学んだ日本人講師から、セッションを受けられる貴重な機会です。

より美しい姿勢になりたい！

怪我をしない身体をつくりたい！

可動域を広げてよりピラティスを楽しみたい！

アフターピラティスの身体ケアをしたい方、お見逃しなく！

※各回にオブザベーションが入ります。ご了承の上お申し込みください。

・ 講師プロフィール



チャイルズ 美佳/ヤムナジャパンアンバサダー

40代前半でマラソンを始め、4年のトレーニングで、2008年東京国際女子マラソン出場権を獲得。しかし、大きな怪我に悩まされ、身体を癒せるストレッチ法を探し始める。YBRに出逢い、ニューヨークへ飛び、創始者のヤムナゼイク師のロジックトリートメントを受け、プラクティショナーになることを薦められ2014年、資格取得。香港初のYBRプラクティショナーとなり、Flex Hong Kong Studioで、YBRを指導。数々のワークショップも開催し、YBRを香港に広める。2019年には、トレーニング講師の資格をニューヨークで取得。ヤムナゼイク師と共に、資格トレーニングを香港で開催。現在は、日本に戻り、自分の身体をセルフケアできるようになるメソッドを広めたいと活動中。

・ お申し込み等

■参加資格

- ・ 全ての方。※男性可

■申込方法

- ・ 8/3（木）10:00～ご予約開始
 - ・ QRコードから、ご予約、決済
 - ・ 8/26（土）までキャンセル可
- 以降は100%のキャンセル料が発生



■ヤムナボールの販売

当日利用するパールボールをご希望があれば、3,300円で販売します。現金のみ可

■場所・お問い合わせ

Pilates Studio FREEDBODY

<https://www.pilatesfreedbody.com>

大阪市西区北堀江3-4-17本原ビル401

yoyaku@pilatesfreedbody.com

■新型コロナウイルス感染症対策について

- ・ 緊急事態宣言等の発出がない限り、セミナー中のマスクのご利用は参加者の任意です。
- ・ 入室時の手洗い、機材、備品の消毒、換気等を行います。ご協力をお願いいたします。