

Sky Pilates Tokyo presents インストラクター養成コース スケジュール 2021年開催

プレトレーニング解剖学 オンライン開催

開催日 2021年4月8日(木) 9時~12時

ZENGA指導者養成ファンデーションコース マット レベル1 ※定員間近

開催日 2021年4月13日(火) 9:00-16:30

ZENGA指導者養成ファンデーションコース イクイップメント レベル1 ※キャンセル待ち

開催日 2021年4月14日(水) 9:00-16:30

IMPコース初級/中級マットコース ※定員間近

開催日 2021年4月19日(月)、20日(火)、21日(水)、22日(木)、23日(金)、26日(月)
27日(火)、28日(水)

IMPコース初級/中級マットコース Module1

開催日 2021年4月19日(月)、20日(火)、21日(水)、22日(木)、23日(金)

IMPコース初級/中級マットコース Module2

開催日 4月26日(月) 27日(火)、28日(水)

IMPコース初級/中級マットコース

開催日 2021年7月5日(月)、6日(火)、7日(水)、8日(木)、9日(金)、12日(月) 13日
(火)、14日(水)

IMPコース初級/中級マットコース Module1

開催日 2021年7月5日(月)、6日(火)、7日(水)、8日(木)、9日(金)

IMPコース初級/中級マットコース Module2

開催日 2021年7月12日(月) 13日(火)、14日(水)

IMPコース初級/中級マットコース

開催日 2021年11月24日(水)、25日(木)、26日(金)、29日(月) 30日(火)、12月1日
(水)、2日(木)、3日(金)

IMPコース初級/中級マットコース Module1

開催日 2021年11月24日(水)、25日(木)、26日(金)、29日(月) 30日(火)

IMPコース初級/中級マットコース Module2

開催日 2021年12月1日(水)、2日(木)、3日(金)

AMコース上級マットコース オンライン開催

開催日 2021年3月26日(金)

AMコース上級マットコース

開催日 2021年6月9日(水)

IRコース初級／中級リフォーマーコース	
開催日	2021年5月10日（月）、11日（火）、12日（水）、13日（木）、14日（金）、24日（月）、25日（火）、26日（水）、27日（木）、28日（金）
IRコース初級／中級リフォーマーコース Module1	
開催日	2021年5月10日（月）、11日（火）、12日（水）、13日（木）、14日（金）、24日（月）
IRコース初級／中級リフォーマーコース Module2	
開催日	2021年5月25日（火）、26日（水）、27日（木）、28日（金）
IRコース初級／中級リフォーマーコース	
開催日	2021年9月6日（月）、7日（火）、8日（水）、9日（木）、10日（金）、13日（月）、14日（火）、15日（水）、16日（木）、17日（金）
IRコース初級／中級リフォーマーコース Module1	
開催日	2021年9月6日（月）、7日（火）、8日（水）、9日（木）、10日（金）、13日（月）
IRコース初級／中級リフォーマーコース Module2	
開催日	2021年9月14日（火）、15日（水）、16日（木）、17日（金）
ARコース上級リフォーマーコース	
開催日	2021年6月1日（火）、2日（水）、4日（金）
ICAD初級/中級キャデラックコース	
開催日	2021年10月4日（月）、5日（火）、6日（水）、7日（木）、8日（金）
ICHR初級/中級チェアコース	
開催日	2021年10月27日（水）、28日（木）、29日（金）
IBRL初級/中級バレルコース	
開催日	2021年11月1日（月）、2日（火）
ACAD上級キャデラックコース	
開催日	2021年6月15日（火）9時～15時30分
ACHR上級チェアコース	
開催日	2021年6月16日（水）9時～12時
ABRL上級バレルコース	
開催日	2021年6月16日（水）12時30分～15時30分

※各コースの開講時間は、スタジオまでお問い合わせください。 info@skypilatestokyo.com

Sky Pilates Tokyo presents ワークショップ スケジュール 2021 年開催

precision and control with the fitness circle ※オンライン

「正確さとコントロール、フィットネスサークルを使ったエクササイズ」

開催日	2021年5月27日（木） 9:30-11:30
-----	--------------------------

Zenga: exploring arm line 「ZENGA腕ラインを探究する」 ※オンライン

開催日	2021年5月31日（月） 9:30-11:30
-----	--------------------------

precision and control with the fitness circle ※オンライン

「正確さとコントロール、フィットネスサークルを使ったエクササイズ」

開催日	2021年5月27日（木） 9:30-11:30
-----	--------------------------

intense sculpting challenge 「集中スカルプトチャレンジ」 ※オンライン

（内容：フレックスバンドを使ったマットエクササイズで体幹と四肢を鍛えます！）

開催日	2021年5月31日（月） 12:00-14:00
-----	---------------------------

※各コースの開講時間は、スタジオまでお問い合わせください。 info@skypilatestokyo.com