

# Bo Exercise Method™ TTC

## 2018夏 ティーチャートレーニングコース 日本初開催！



### 講師：Yoshinori Ito

サンディエゴ活躍する日本人インストラクター。2005年に渡米、ニューヨークで様々なダンスを学ぶ。

PMAの創始者の一人であり元会長でもあるデボラ・レッスンに師事。世界的に解剖学及び神経筋の教育者として有名なアイリーン・ダウに解剖学を学び、ピラティスの開祖ジョセフ・ピラティスの住居でありスタジオであったRolates Pilatesでの3年間の指導経験を持つ。

2014年にサンディエゴに移り、2015年にはThe Physical Enlightenment社を設立。

彼が開発したフィットネスツールBoは、イギリスに初めてピラティスを持ち込んだ世界的なピラティスの指導者であるアラン・ハードマンから高い評価を得る。

<http://www.thephysicalenlightenment.com>



### Boとは

ピラティスの基礎をもとにした、Body Optimization(体の最適化)をシンプルなエクササイズで可能にするYoshinori Itoが考案した小さな筒状のフィットネスツールBo。

直接触れている皮膚を優しく伸ばしたり押ししたりすることで機械受容器を刺激し筋膜、結合組織の過剰な緊張を緩めます。転がす動きは直接触れている部分を緩めるだけでなく直接触れていない関節へも動的安定を促し静的安定によって硬直しがちな筋肉を緩めます。

Boを使ったエクササイズは筋肉、神経系を直接的にも関節的にも同時に刺激する事によりもっとも効果的に身体全体を最適なバランスに導きます。

7/5 (木) 千葉 Studio B-Meister 10:00-17:00

7/8 (日) 東京 StudioTaira 9:00-16:00

7/15 (日) 大阪 studio Pilates remove 9:00-16:00

※休憩時間含む

### 対象

- ピラティスインストラクター
- または運動指導に従事されている方

### 受講料

¥73,000-※お支払い方法は下記にTTCお申し込み後お伝えいたします

■2018/6/5まで早期お申し込み割引¥68,000-

※早期お申し込みの場合キャンセル料の払い戻しは不可能となります

### TTCお申込先

<http://studiotaira.com/contact>



- 件名で「BoTTC受講希望」を選択
- メッセージ本文：希望地区をご記載ください
- 担当：Studio Taira 内藤

※後ほどStudioTairaより詳細をお送り致します

BoTTCを受講いただきますと

- 公認クラス、ワークショップが開催出来るようになります
- 卸価格でBoを購入可能 (TTC開催当日)
- 10セット購入でBo正規代理店に！

転がすだけで動作改善！

世界一シンプルなエクササイズツールBo

筋膜にアプローチしながらピラティスの理解を深めます。

Yoshinori Itoの知識とともに日本初開催養成コースを今後の指導に是非お役立てください。

BoTTCお申込先 <http://studiotaira.com/>