

神埼にゆかりのある従姉妹がコラボしてお送りする、フィットネスと音楽のイベント

"Dear me Self Care Autumn"

自分をケアする秋のひととき

11月3日(金・祝)18:00~19:45

POP PILATESとは
アメリカ、LA発

音楽に合わせてピラティスの動きが振り付けられた、エネルギーアップテンポな新感覚のトータルボディワークアウトレッスンです。全米で最も人気のあるプログラムの1つ、日本では最先端のエクササイズを皆様へお届け致します。是非体験してくださいね！

担当インストラクター

Sonoko (佐藤園子) プロフィール

Sonoko は平日はオフィスで働く傍ら週末・祝日に Pop Pilates® のクラスを東京・原宿で開催している。幼少期より体操、成人後もエアロビクスを数十年楽しんできた。

運動継続の有効性は神埼出身のランナーで、東京都内でジョギング教室の指導をしていた父の影響もある。

インストラクターになったのは50代半ばからである。身体を整えるピラティスの動き、LAから届く曲でアメリカの雰囲気そのままのフィットネスを多くの方に届けたいと思い、日本で最年齢のポップピラティスインストラクターになった。

「私の数十年の生活には常にフィットネスがあった。それがあらゆる場面でいかに有効な効果をもたらしたか。インストラクターを目指す時も自分で限界を決めず、出来ない理由は探さず、出来る事をひとつひとつ積み上げる事で新たな世界が開いた。新たな事を受け入れる柔軟な身体と心でいられる事をフィットネスを通じて伝えたいです。皆様とお会い出来る日を楽しみにしております」

－ライセンス－

POP Pilates® Mat Pilates
Zumba® (US ZIN) CIRCL Mobility™
アスリートフードマイスター
メンタルヘルスマネジメント

えこびと
ecobito

神崎市千代田町迎島 1282-6

えこびとさんで自分をケアする秋の
ひとときを迎えませんか？

東京でそれぞれ別クラスを開催している従姉妹同士が神埼へお伺いします

前半はポップピラティスで身体を動かした後、10分の休憩を挟みクラシックギター30分の演奏をお楽しみいただきます

ジャンルの異なるコラボレーションのクラスです 初の試みでドキドキですが少人数制(10名様)のアットホームな雰囲気でお迎えしたいと思います

ご興味がある方は是非ご検討のうえお申込みをお願いいたします

予約制・先着順です

セルフケアで心と身体両方ポカポカの秋にしましょう！

クラシックギターとは

アコースティックギターのひとつで、古くはルネサンス期から現代音楽まで幅広くヨーロッパや南米発祥のさまざまなレパートリーを持つ楽器です。

そんな中から当日は、クラシックギター特有の温かみのある音色を、フィットネスの後にリラックスしながらお楽しみいただけるような選曲でお届けできたらいいな、と思っています。

ギター演奏

佐藤真澄プロフィール

東京で講師・演奏活動をしています。

母の勧めで9才からクラシックギターを始める。神埼生まれの父は当時トロンボーン奏者であった。

ギターを習い始めて間もない小5の時、母に連れられスペインの著名なギタリスト、ナルシソ・イエベスの来日公演を聴き、ギタリストという職業に憧れを抱くも進学・就職で一時期中断。社会人4年目にギターを再開。会社勤めの傍ら研鑽を積み、2005年に近江楽堂(東京オペラシティ)にて初のコンサートを自主開催。翌'06年アンダンテギタースクール(現アイゼナハ音楽院)講師に着任。

ホームページはこちら

(演奏動画にもアクセス頂けます)
<https://masuminn.com/about/>



masuminn.com



11月3日(金)18:00-19:45

お持ち物 ヨガマット、お水、タオル

参加費 2,500円

更衣室はございませんので、運動しやすい服装でお越しください

ギター演奏時はリビングルームにいる感じで、マットの上でお飲み物片手にどうぞリラックスしてお楽しみください♪ 冷え対策などは各自お願い致します



お申込み、お問合せはえこびとさんではなく、下記連絡先へお願い致します
お店の方は詳細はご存じありません
お手数をお掛け致しますが何卒よろしくお願い致します



お申し込み、問合せ先
email sonokosato1126@googlemail.com
Instagram [sonokofitchaser](https://www.instagram.com/sonokofitchaser)



SONOKOFITCHASER