

インストラクター養成講座



AntiGravity® Fitness Pilates Teacher Training



ANTI GRAVITYハンモックを使って行うピラティストレーニング。
インナーマッスルに意識を向け、呼吸を使いながら体幹を強化します。

【日程】

2026年4月23、24日 9：00～18：00（休憩含む）

【開催場所】

STUDIO NAVI 自由が丘
東京都目黒区自由が丘1-5-1 B1

【受講費用】

通常 ￥132,000(税抜)

早割 ￥120,000(税抜)

★1ヶ月前までのお申込み・入金で適用

教科書、ライセンス登録料等 込み

※合格の基準に達しない場合は、再受講料2万円（税抜）申し受けます。



【担当講師 RIKA】



トレーニングについて詳しくはこちらから！