



AntiGravity® Pilates Teacher Training

AntiGravity® Pilates

マシンやマットで行う伝統的なピラティスのポーズをハリソンハンモックで可能にした、とても画期的なプログラム。揺れ動くハンモックだからこそそのチャレンジや、ハンモックを使うことでよりわかりやすく、そしてより楽しくピラティスを行うことが可能です。

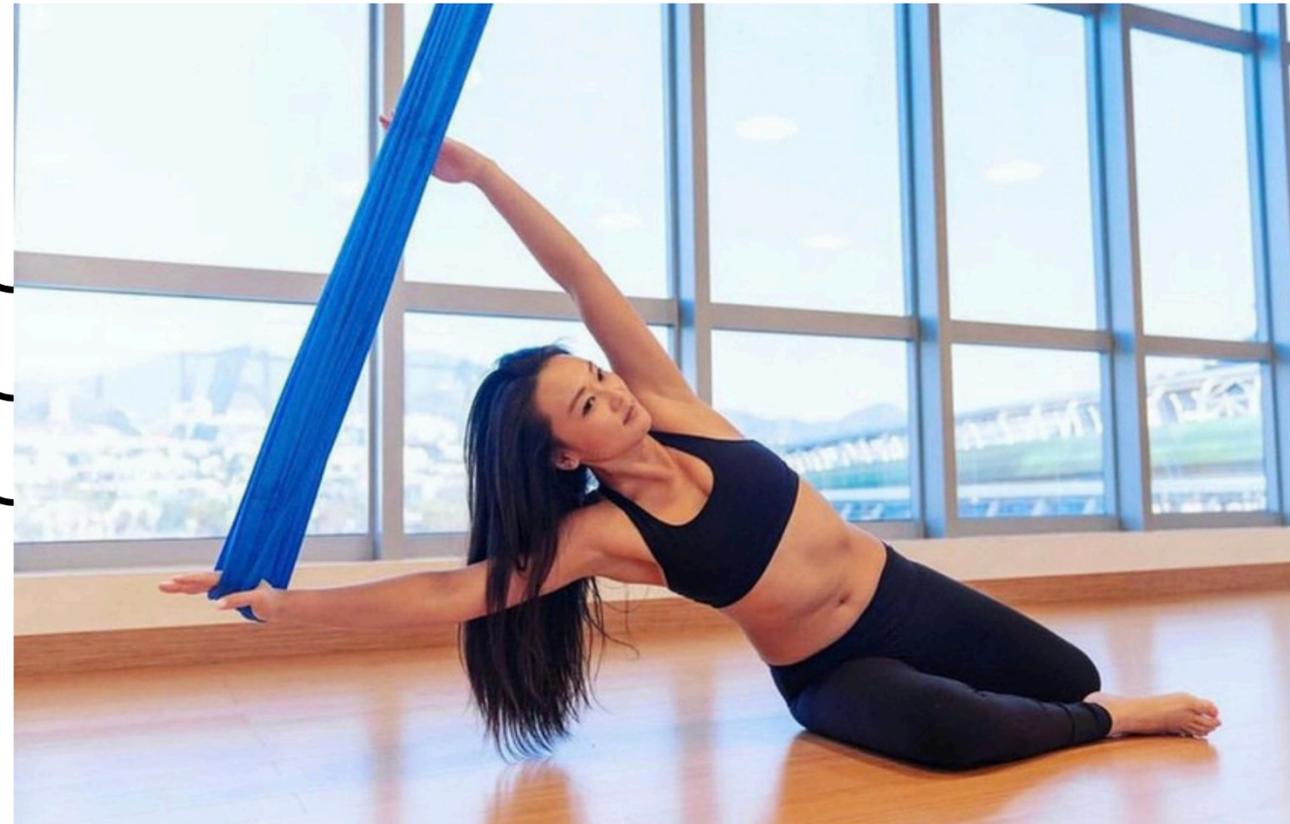
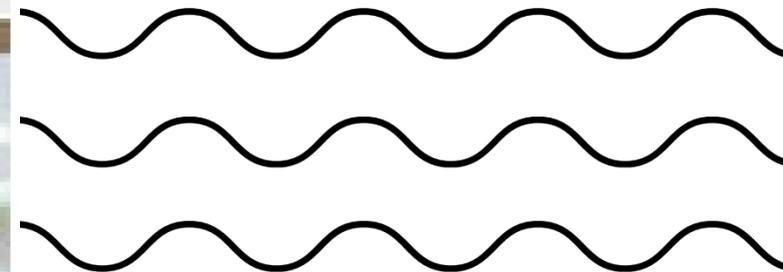
身体に意識を向けることができる上級者にもおすすめ。そして、どんなANTIGRAVITY®プログラムにも必要な体幹をしっかり鍛えるので、他のプログラムでの上達にもつながります。

- Fundamentalクラスを現在も教えているインストラクター
- Pilatesの経験がある方、また資格保有者の方におすすめしたいプログラムです
- AntiGravity®の哲学やAntiGravity®Japanの原則を理解し行動してくださる方
- より深い身体の使い方を知りたい方・指導していききたい方

【スケジュール】

2026年4月23～24日 9:00 - 18:00 (休憩含む)

※時間は延長になる可能性がございます。
余裕をもってスケジュールを組んでください。



AntiGravity® 1 Star Instructor Trainer

RIKA

R-23主宰 フィットネス業界におけるダンスプログラム指導の第一人者。ストリート系ダンスパフォーマー・フィットネスインストラクター。NIKEロックスターワークアウトやバレトン等の日本初のマスタートレーナーに選ばれ活躍。フィットネスクラブではプログラム開発やインストラクターの教育・養成に携わる。またTRFやリアーナ等アーティストのバックダンサーやイベントでのパフォーマーの他、オーガナイザーとしても活動中。アンティグラビティフィットネスはニューヨークでクラスが始まったその年にすでに体験し、日本に広めたいと決意！現在はレッスンを担当する他、全国でインストラクターの育成も精力的に行っている。

会場

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円 (税抜)

早割 120,000円 (税抜)

*1ヶ月前までのお申し込み・入金で適用。



ANTI GRAVITY®
PILATES

AntiGravity® Fitness TT キャンセルポリシー

受講料お支払い期限日

コース開始15日前まで

キャンセル日

コース開始15日前

キャンセル料

コース開始14日前～前日

無料

コース開始当日

50%

受講料の全額

※受講料締め切りを過ぎてからの申し込みも随時募集いたします。

その場合も、上記キャンセルポリシーが適用されます。

※受講料の振込み期限日にご入金を確認できない場合は、自動的にお申し込みがキャンセル扱いになり、他の方に予約枠を回させていただきます。あらかじめご了承ください。お日にちには十分ご注意ください。

※恐れられますが、お振込手数料に関しましてはご負担いただいております。

【お振込金額と口座に関して】

通常 132,000円 (税抜)

早割 120,000円 (税抜)

***1ヶ月前までのお申し込み・入金で適用。**

先口座：

三井住友銀行 学芸大学駅前支店

普通口座 6850946

名義 ナヴィ 株式会社

お振込・お申込み期限：お早めのご対応にご協力お願い申し上げます。

※ご入金頂いた後のご返金は致しかねます。ご注意ください。

