

ピラティス

はじめてみませんか？

ピラティスとは？

ジョセフ・ピラティス氏が考案。
インナーマッスルを中心に鍛えていく
エクササイズ。体幹を強化し、背骨や骨
盤の位置を正しく整えて姿勢の改善や、
不良姿勢から来る不調の改善効果を期待
することができます。



Q：身体がかたくても大丈夫？

A：大丈夫です！ピラティスはストレッチと筋トレが同時にできる
エクササイズです。一緒にしなやかな身体を目指しませんか。

Q：若い人がやるもの？

A：若い方だけではなく、ぜひ老若男女の方におすすりめです。リハビリのため
にエクササイズが考案された経緯もあり、強度調整も可能です。

お問い合わせ：JaJaJa DANCE&Pilates

公式LINE「@750tloho」

お気軽にお問い合わせください♪



インストラクター：Yui

資格：PHI Pilates Instructor (MATI&II、Props、Reformer I)

ダンスを長年する中で腰痛など不調を感じ始め、ピラティスを本格的に開始。
身体の不調や左右差に対するロジックを体感し感銘を受ける。2022年PHI Pilates
の資格を取得。現在、東京にて尊敬する先生が代表を務めるスタジオで修行中!!
東京と三重を往来しながら、ピラティスインストラクター、ダンサー、ダンスイ
ンストラクター、振付師として活動しています。ピラティスを通して、身体を動か
す運動習慣を身につけ、一緒に運動後の身体の心地よさを感じてみませんか♪



JaJaJa DANCE



東員町ネオポリスを起点に、東員町ネオポリス、桑名市陽だまりの丘で活動をしているJaJaJa DANCEです！！
みなさまのおかげで2023年には10周年を迎えることができました。お子さま～大人まで幅広い世代の方まで、楽しくダンスにチャレンジしてみませんか？
★未経験の方 WELCOME です！！
★体験レッスンもあります（要予約）

★主な活動場所・曜日：【火曜日】陽だまりの丘内 施設、【水曜日】笹尾コミュニティセンター
★その他の活動、レッスン詳細、スケジュールはお気軽にお問い合わせください

キッズダンスクラス
幼児～小低学年 対象

ジュニアダンスクラス
小低学年～高学年 対象

一般ダンスクラス
中学生以上～ 対象

※対象年齢は目安です♪お気持ちに合わせてご受講いただけますのでご相談ください

Pilates

START!!

2022年ピラティスクラスをスタート！！
★ピラティス入門クラス
★ピラティス+大人のはじめてダンスクラス

身体がかたくても大丈夫。
ピラティスは老若男女の方にお楽しみいただけるエクササイズです。
一緒にしなやかな身体を目指しながら楽しく運動習慣を身につけませんか？

講師 所持資格：PHI Pilates Mat I/II ,Reformer I ,Props



Yui (代表・インストラクター) プロフィール

小学校6年生 からダンスをはじめ、ダンサーとしてアーティストのPV・ライブ、イベント・舞台出演、インストラクターとして 幼児から大人まで幅広い世代の方とのレッスンを楽しませていただいております。現在は、三重・東京の2拠点で、ダンス・ピラティスインストラクター、ダンサー、振付師として活動中！！
JaJaJa DANCEでは新しいインストラクターと共に活動を行っております。

- ・ SMAP 「華麗なる逆襲」 PV出演
- ・ lecca 「前向き」 PV出演
- ・ 秦建日子監督作品『THE FUNATSUYA&KUHANA!』ダンス振り付け・出演
- ・ SHINee 東京ドームライブSHINee WORLD 2014~I'm Your Boy~ Special Edition in TOKYO DOME 出演
- ・ HOME MADE家族 日本ガイシホールライブ RAINBOW LIVE 2007~NO RAIN NO RAINBOW~出演

主な
経
歴

JaJaJa DANCE & Pilatesお問い合わせ

公式LINEを、ID【@650saqdf】またはQRコードから検索、メッセージを送信してください。

★ダンス、ピラティス共にお気軽にお問い合わせください。

★オンラインレッスンも可能です。

JaJaJa DANCE代表：Yui

