

About



ポールスター・ピラティス認定プラクティショナーの齋藤 悠(さいとう はるか)です。ロンドンにて4年間経験を積んだ後、東京・駒沢と恵比寿にあるピラティス専用のマシンを完備したスタジオで1対1のプライベートレッスンを行なっています。

身体を解剖学的に捉えるだけでなく、動きの中で感覚や意識、認識を高めていくホリスティックアプローチを目指しています。そのことによって身体が効率的にバランスよく動くようになり、怪我や不調からの回復を促進するだけでなく、運動のパフォーマンスを向上させることに繋がります。ピラティスだけでなく、フェルデンクライス、アレキサンダー・テクニク、ヨガ、ダンス、楽器演奏等の経験を取り入れ、常に好奇心と想像力を持って「体が動く」という現象を探求し続けます。

\*スタジオの写真は About (英語) のページをご覧ください

Schedule



火曜日 Studio Footnotes 駒沢  
水曜日 Studio Footnotes 駒沢  
木曜日 Studio Footnotes 駒沢  
金曜日 Pilates Studio Rebirth 恵比寿  
土曜日 Studio Footnotes 駒沢

Rates



1レッスン 60分 6500円(税込)

Contact



Studio Footnotes (スタジオ・フットノーツ)

154-0012 東京都世田谷区駒沢4丁目 \*詳細住所は、Emailにてお問い合わせください。

Pilates Studio Rebirth (ピラティス・スタジオ・リバース)

〒150-0011 東京都渋谷区東2丁目 2-24-6 サワトビル2F

ご予約・ご質問はメールもしくはお電話にてお問合せください。

Tel: 070-4436-1491

Email: [h@studiofootnotes.com](mailto:h@studiofootnotes.com)

[www.studiofootnotes.com](http://www.studiofootnotes.com)

ピラティスやスタジオ、イベントに関する情報は、Instagramでお知らせしていきます。