

2026年8月28日

韓国で指導者育成に携わるHa Eum Jeong氏が来日 STAR Pilates「韓国流ボディメイク ワークショップ」を 東京・大阪・福岡で開催

「ピラストレッチ」と「韓国流 美姿勢メイク」で、
姿勢・動作・ボディラインへのアプローチを実践的に学ぶ

創業108年、ココロとカラダの健康を支える北海道札幌市のウェルネス企業、SDエンターテイメント株式会社(本社:北海道札幌市、代表取締役社長:塩田 徹、東証スタンダード市場、証券コード:4650)が運営する女性専用マシンピラティススタジオ「STAR Pilates(スターピラティス)」は、韓国でピラティス指導者育成やボディケアに携わるHa Eum Jeong(ハ・ウンジョン)氏を講師に迎え、「韓国流ボディメイク ワークショップ」を2026年10月10日(土)に東京、11日(日)に大阪、12日(月・祝)に福岡の3都市で開催します。

東京 | 大阪 | 福岡 WORKSHOP **STAR*Pilates**

韓国流 美ボディメイク

★ワークショップ★

10/10(土) 東京
10/11(日) 大阪
10/12(祝) 福岡

9/30 まで

講師
Ha Eum Jeong
—ハ・ウンジョン—

Baleine Pilates
all about pilates
サポート by Baleine Pilates

早割 各10,000円(税込11,000円)
定価 各12,000円(税込13,200円)

韓国流最新メソッドで、
美しい姿勢とボディラインへ。

本ワークショップでは、ピラティスとストレッチを組み合わせた「ピラストレッチ」と、姿勢や身体の使い方に着目した「韓国流 美姿勢メイク」の2プログラムを実施。ピラティスインストラクターやトレーナーなどの指導者をはじめ、ボディメイクや姿勢改善に関心のある方が、身体への新たなアプローチを実践的に学べる内容です。

2026年8月28日

●スターピラティスの取り組みと、継続開催に至る背景

STAR Pilatesでは、ピラティス指導者の育成と指導品質の向上を目的に、国内外の専門講師を招いたセミナーやワークショップを継続的に開催しています。

2025年11月に第1弾となる「K-リハビリピラティスコース」を福岡・北九州で開催して以来、解剖学やリハビリテーション、動作評価、モーターコントロールなど、指導現場で活用できる専門知識と実践的な指導法を学ぶ機会を提供してきました。

これまでに4回のセミナー・ワークショップを開催し、2026年9月には第5回となる指導者向け特別セミナーを札幌で開催予定です。

今回の「韓国流ボディメイク ワークショップ」は、それに続く通算6回目の継続教育プログラムとして、2026年10月に東京・大阪・福岡の3都市で開催します。

これまでのプログラムでは、機能解剖学やリハビリテーション、動作評価など、指導の専門性を高める内容を中心に展開してきました。今回はそこからさらに領域を広げ、「ピラストレッチ」と「韓国流 美姿勢メイク」を通じて、身体の動きやすさに加え、姿勢やボディラインへのアプローチを学びます。

自身の身体への理解を深めるだけでなく、ピラティスインストラクターやトレーナーなどの指導者が、日々のレッスンやボディメイク指導に活かせる新たな視点を得られる機会を目指します。

<セミナー・ワークショップ開催実績>

第1回(2025年11月):K-リハビリピラティスコース(福岡・北九州)

第2回(2026年2月):K-Propワークショップ(札幌・福岡)

第3回(2026年3月):TECHNICAL PILATES WORKSHOP(東京・RIZAP本社)

第4回(2026年7月):機能解剖学セミナー(東京・博多)

<開催予定>

第5回(2026年9月):指導者向け特別セミナー(札幌)

第6回(2026年10月・今回):韓国流ボディメイク ワークショップ(東京・大阪・福岡)

<インストラクター養成コース開催実績>

2025年7月:PMA-ITTAP認定マットピラティス養成コース(大阪)

2025年8月:PMA-ITTAP認定ピラティスリフォーマーインストラクター養成コース(札幌)

2026年8月28日

●「動きやすさ」と「美しく見せる身体の使い方」を学ぶ2つのプログラム

本ワークショップは、「ピラストレッチ」と「韓国流 美姿勢メイク」の2部構成で実施します。

身体の柔軟性や動きやすさへのアプローチと、姿勢や身体の見せ方へのアプローチを組み合わせることで、自身の身体づくりはもちろん、インストラクターやトレーナーの指導にも活かせる内容となっています。

① ピラストレッチ 10:00～13:00

ピラティスとストレッチを組み合わせ、姿勢を意識しながら身体の柔軟性を高めていくプログラムです。

身体を心地よく動かしながら、しなやかで動きやすい身体づくりを目指します。

自身の身体の変化を体感するとともに、指導者にとっては、ストレッチとピラティスを組み合わせた身体へのアプローチ方法を学ぶ機会となります。

② 韓国流 美姿勢メイク 14:00～17:00

姿勢や身体の使い方に着目した、韓国流のボディメイクプログラムです。

立ち方や姿勢のクセを整えながら、しなやかで美しい立ち姿や、ボディラインを美しく見せるための身体の使い方を学びます。

日常の立ち姿や動作だけでなく、ボディメイクや姿勢指導にも活かせる実践的な内容です。



2026年8月28日

●講師プロフィール

Ha Eum Jeong(ハ・ウンジョン)

バディケアアカデミー代表

ピラティスをはじめ、ヨガ、コンディショニング、産前・産後の運動指導など幅広い分野で専門資格・研修実績を持ち、韓国を中心にピラティス指導や指導者育成、ボディケアに携わっています。



【経歴】

- ・バディケアアカデミー ディレクター
- ・(元)VIVIRピラティス協会 総括ディレクター
- ・(元)韓国ヨガ協会 教育ディレクター
- ・(元)大韓ピラティス連盟(DPA)教育ディレクター

【資格】

- ・PMA認定ピラティスインストラクター
- ・ヨガ指導者資格 グレード1
- ・マット＆プロップス ピラティス資格
- ・ピラティス指導者資格(マシン)
- ・産前・産後ピラティス指導者資格
- ・女性運動指導者のための修了証
- ・チャイルドベアリングエイジの運動指導修了証
- ・コアライン・トレーニング修了(ジョナサン・ホフマン)
- ・コンディショニング・ケア・スペシャリスト修了
- ・モーターコントロール・ニューロシステム ピラティス修了
- ・センタードピラティスセミナー修了
- ・評価のための運動研修(YANDA 筋肉不均衡評価)修了
- ・妊婦のための運動処方資格
- ・フライングヨガ指導者資格
- ・スポーツ医学に基づく筋骨格疾患リハビリ修了
- ・脊椎安定化ラボPT 修了
- ・心理カウンセラー資格
- ・ソメコメディカル手術 課程修了

2026年8月28日

●開催概要・お申し込み方法

本ワークショップは、2026年10月10日(土)に東京、11日(日)に大阪、12日(月・祝)に福岡の3都市で開催します。各会場共通で、10:00～13:00に「ピラストレッチ」、14:00～17:00に「韓国流 美姿勢メイク」を実施します。

受講料は各プログラム早割11,000円(税込)、通常13,200円(税込)で、2026年9月30日(水)まで早割価格でお申し込みいただけます。

お申し込みは、スターピラティス公式オンラインショップ「STAR SHOP(BASE)」にて受け付けています。定員になり次第、受付を終了します。

【東京会場】

日時:2026年10月10日(土)

会場:RIZAPグループ株式会社 セミナールーム

東京都新宿区西新宿8丁目17-1 住友不動産新宿グランドタワー36階

【大阪会場】

日時:2026年10月11日(日)

会場:スターピラティス大阪天六スタジオ

大阪府大阪市北区天神橋6丁目6-6 天神橋筋商店街内

ローソンドラッグミック天神橋六丁目店2階



Baleine Pilates

All about pilates

サポート : Baleine Pilates

【福岡会場】

日時:2026年10月12日(月・祝)

会場:スターピラティス博多祇園スタジオ

福岡県福岡市博多区御供所町1-9 博多セントラルビル2F

【全会場共通】

① ピラストレッチ 10:00～13:00

② 韓国流 美姿勢メイク 14:00～17:00

早割:①②各11,000円(税込)※2026年9月30日(水)まで

通常:①②各13,200円(税込)

申込方法:公式オンラインショップ「STAR SHOP(BASE)」より受付

<https://starshop.buyshop.jp/>

●STAR Pilatesについて

「スターピラティスで、スタートピラティス。」

STAR Pilatesは、これからピラティスを始めたい方にも取り組みやすい初心者特化型の女性専用マシンピラティススタジオです。

初心者でも安心してスタートできるレッスン環境を整えるとともに、運動だけでなく美容の面からも健康的な身体づくりをサポートしています。

また、メンバーはスタジオに設置されたセルフエステマシンを追加料金なしで利用可能。マシンピラティスとセルフエステを組み合わせ、身体を「動かす」「整える」「ケアする」時間をひとつのスタジオで提供しています。

スタジオ運営に加え、ピラティスインストラクターの教育・養成、専門講師を招いたセミナーやワークショップにも継続的に取り組み、指導品質の向上とピラティスを学ぶ機会の創出を目指しています。

■STAR Pilates オフィシャルHP <https://sdentertainment.jp/028>



The graphic features two women exercising on machines. The woman on the left is on a Pilates reformer, and the woman on the right is using a self-estimation machine. Text overlays provide details about the studio's focus on beginners and the combination of Pilates and self-estimation.

STAR★Pilates で、STARTピラティス

2つのキレイが、
月額ひとつで。

初心者特化型スタジオ
85%が初心者です 🍷

レッスンがない日も
綺麗が進む。

マシンピラティス × 本格セルフエステ

● 会社概要

会社名	SDエンターテイメント株式会社
所在地	北海道札幌市白石区南郷通1丁目北8番1号
代表者	代表取締役社長 塩田 徹
創業	1918年(大正 7 年)5月
設立	1954年(昭和29年)5月26日
URL	https://sdentertainment.jp/029
事業内容	企業主導型保育事業、就労継続支援事業、フィットネス事業、ジュニアスクール事業、訪問介護事業、オンラインクレーンゲーム事業などを通じて、お客様の生涯に寄り添ったウェルネスサービスを展開しています。

【本件に関するお問い合わせ先】

SDエンターテイメント株式会社 担当：松倉

〒003-0023 北海道札幌市白石区南郷通1丁目北8番1号

電話：011-860-2525 / 070-1456-6720

メールアドレス：wellness_mpd@sdenet.co.jp

STAR[★]Pilates

※スターピラティス(商標登録番号:第6886808号、商願2024-065486)は、SDエンターテイメント株式会社の登録商標です。