

---

# CASSEY HO

LONDON  
SPEAKER  
BUREAU

- Award-winning fitness instructor, Entrepreneur and Online Personality



## Topics

- Environment
- Health
- Lifestyle
- Social Media
- Society

---

Cassey Ho adalah instruktur kebugaran, wirausahawan, dan kepribadian online pemenang penghargaan. Dia adalah pencipta Blogilates, saluran kebugaran wanita # 1 di Youtube dengan lebih dari 300 juta tayangan video dan 2,8 juta pelanggan. Dalam kemitraan revolusioner, format unik Cassey, POP Pilates yang diluncurkan di Youtube pada tahun 2009, telah menjadi kelas langsung yang dapat diambil di setiap pusat kebugaran 24 Jam di AS. Dia adalah penulis buku terlaris, Hot Body Year Round dan merupakan desainer dari lini pakaiannya sendiri, POPFLEX.

Cassey lulus dengan gelar kehormatan di bidang Biologi dari Whittier College pada tahun 2009 tetapi memutuskan untuk tidak mengejar jalur karirnya di bidang kedokteran. Ketika masih kuliah, ia mulai mengajar Pilates sebagai mahasiswa tingkat dua di sebuah studio kecil, setelah disertifikasi oleh NAFC, NESTA dan Balanced Body University. Tahun senior, di kampus dia terinspirasi untuk meluncurkan oGorgeous ketika dia tidak dapat menemukan tas yoga yang cukup bergaya atau cukup besar untuk disesuaikan dengan matras dan peralatan olahraga saya. Pesanan dengan cepat mulai bergulir, dan segera tas yoganya ditampilkan dalam Majalah SHAPE dan di Wendy Williams Show.

Cassey telah melakukan Pilates selama 10 tahun dan mengajar selama 6,5 tahun hingga saat ini. POP Pilates didirikan selama mengajar di gym, menyadari bahwa menyisir musik pop dan Pilates menciptakan energi yang unik dan menarik di dalam kelas.

POP Pilates sekarang memiliki pengikut dan penggemar di seluruh dunia, dengan Cassey dinobatkan sebagai Blogger Hidup Sehat Terbaik 2012 oleh Majalah FITNESS. Dia adalah kepribadian online nomor 2 paling berpengaruh oleh Sharecare, nomor dua dari Jillian Michaels.