

多彩な運動プログラム

参加者のニーズに合わせて、多彩なプログラムをご用意します。

《ピラティス》

- ・ピラティス・・・ケガや悪い姿勢が原因で起こった筋肉のアンバランスや生活習慣で無意識に動かしている癖を修正し、身体の中心を安定させます。
- ・コンディショニングピラティス・・・骨格を正しい位置に整え、身体の中心を安定させ、身体の調子を整えていきます

《ヨガ》

- ・リラックスヨガ・・・身体の歪みを整えて正常な姿に戻すと共に、自律神経とホルモン系の活性と調和を目指すストレス解消をします
- ・リフレッシュヨガ・・・ストレスによる緊張をほぐすことで、血流が良くなり、歪みも矯正できます。「気持ちいい」と感じる程度に無理せず行うことで身体の不調を改善します。
- ・骨盤調整ヨガ・・・骨盤、股関節のまわりを動かしながら骨盤を支える筋肉にアプローチをかけ、より快適な心身へと導きます

《コンディショニング系》

- ・エアロフット・・・身体の本来的持っている自然な動きを取戻し調整するコンディショニング的な要素、フットセラピーと音楽に合わせて行う心地良いナチュラルエアロビクスを組み合わせた裸足で行う楽しいエクササイズです。
- ・やせる体幹トレーニング&ストレッチ・・・シンプルかつ楽しく、体幹（お腹・背中・骨盤）を鍛えながらその筋肉が持つ潜在能力を引き出してシェイプアップを目指します。

《アクティブ系》

- ・ヒップホップ・・・これからダンスを始めたいという方におすすめで、曲に合わせてヒップホップの振り付けをマスターします
- ・やせる格闘技系エクササイズ・・・ボクシング、ムエタイ、中国拳法、空手等、様々な格闘技のエッセンスを組み込み、楽しく動くことで、脂肪燃焼と筋肉の引き締め効果を生み出します
- ・ボディシェイプエアロ・・・脂肪燃焼をターゲットとして、全身の筋肉を大きく使いながらシェイプアップを目的とした楽しいエアロビクスです