

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》 ※数回受講可能

- ・ビギナーピラティス・・・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》

- ・リンパヨガ・・・身体のおちこちにあるリンパ節の滞りをなくし、むくみを改善します
- ・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
- ・アロマヨガヒーリング・・・アロマセラピーを取り入れながら、心身の疲れを癒し、嗅覚は脳を刺激してホルモンバランスや免疫反応にに影響を与えるので、心を安定させるメリットがあります
- ・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

《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、様々な空手の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
- ・やせる体幹トレーニング・・・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野力を引き出してシェイプアップを目指します