

ピラティスプログラム

インナーマッスルを強化！スタイルUP 腰痛予防にも！

レッスン名	時間	強度	スタジオ 1	スタジオ 2	内容
モーニングピラティス	60	☆	20名	なし	緩めて、鍛えて、整える。朝の固くなったカラダをピラティスのエクササイズとストレッチを交えて整えていきます。初めての方でも大丈夫です。
ベーシックピラティス	60	☆☆	なし	12名	呼吸を意識し基本的なポーズを行います。さらに自分の身体をうまくコントロールできるような動きを加え、しなやかな身体作りを目指します。
美筋ピラティス	60	☆～☆ ☆	20名	なし	筋肉を伸ばし整え、丁寧に呼吸とアライメントを意識し、しなやかで調和の取れた身体作りを目指しています。
やさしいピラティス	60	☆	20名	なし	コアの安定を考えエクササイズすることで体幹の強化や全身の筋肉バランスを整えていきます。しなやかに伸びる筋肉を作り、歪みの解消や姿勢改善にもつながります。初めての方でも気軽に入ることができます。
かんたんピラティス	60	☆	なし	12名	ピラティスの基本的となる体幹(インナーマッスル)の筋肉を強化していくプログラムです。呼吸をゆっくりと行いながらインナーマッスルを使っていきます。初めての方、姿勢や身体の歪みが気になる方への機能改善も期待できます。
プロップピラティス	60	☆☆	20名	なし	ピラティスのエクササイズを様々なプロップ(道具)を使用しながら行うレッスンです。毎月違ったプロップを使用することで、体幹を鍛えながら、身体の機能を高めていけるクラスです。
プロップピラティス(少人数)	60	☆☆	なし	6名	ピラティスのエクササイズを様々なプロップ(道具)を使用しながら行うレッスンです。少人数(~6名)ですので、より細やかな対応ができます。
ストレッチ&ピラティス	60	☆	20名	なし	ストレッチで筋肉を伸ばし柔らかくして、身体を動かしやすく準備してからピラティスに入ります。ピラティスでは全身の筋肉をまんべんなく使っていきます。首・肩のこわばりを取り、姿勢改善、しなやかな身体を目指します。
エラスティバンドwithピラティス(トレーニング)	45	☆☆	なし	12名	特殊なトレーニングバンドを使って、身体の使い方のコツを掴み、ピラティス(効率よくトレーニング)を行います。
ストレッチポールピラティス	45	☆	なし	12名	身体のコリをしっかりとほぐした後、全体のバランスを整えて、インナーマッスルの強化、身体機能向上を目指します。
ゆったりヨガ&ピラティス	60	☆	20名	なし	30分程かけてじっくり柔軟をしていきます。ピラティスのエクササイズ要素も取り入れています。年配の方も多く、軽減をして、リハビリのようなメニューで行っていきます。