

グループレッスン スケジュール (持ち物: 飲み物・タオル・Tシャツ・ジャージ等、更衣室あります)		※当日のキャンセルや変更は、ワンレッスン分の受講料を頂戴いたします。						
	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	朝 ピラティス Yukiko	ジャイロキネシス Yukana	アロマピラティス (ビギナークラス) Megumi	ママピラティス (ハビー連れ可) Misato 3月末でクローズ	朝 ピラティス Yukiko			10:30
11:00						朝 ピラティス Misato	朝 ピラティス Megumi	11:30
								12:00
						昼 ピラティス Misato	昼 ピラティス Megumi	13:00
19:30		夜 ピラティス Mana	ジャイロキネシス Yukana	ヒーリング& コンディショニング ストレッチ Yukana	夜 ピラティス Misato	土・日・祝日は男性の参加もOK クラススケジュールは変更になる場合があります。		
20:30								

【完全予約制】 プライベートレッスン 【男性もOK】		(その他の日時はお問い合わせください)							※当日のキャンセルや変更は、ワンレッスン分の受講料を頂戴いたします。	
	月	火	水	木	金	土	日			
	8:50 Yukiko				8:50 Yukiko			9:00 Megumi		
		10:00 Megumi		10:00 Megumi	10:00 Megumi		10:30 Yukana			
	11:15 Yukiko	11:15 Megumi		11:15 Megumi	11:15 Megumi					
						17:30 Misato				
						19:00 Yukiko				
			20:45 Yukana	20:45 Yukana						

料金表					
	初回体験	都度払い	3回券	5回券	10回券
グループレッスン	1,620円	2,160円	5,830円 (1ヶ月期限)	8,640円 (2ヶ月期限)	16,200円 (4ヶ月期限)
プライベートレッスン	5,180円	6,480円	17,820円 (2ヶ月期限)	27,000円 (3ヶ月期限)	51,840円 (6ヶ月期限)
ペアレッスン /2人	7,770円	9,720円	25,920円 (2ヶ月期限)	41,040円 (3ヶ月期限)	77,760円 (6ヶ月期限)

消費税は8%で計算しています。

**ピラティスとは**、1900年代初頭に、ドイツ看護士ジョセフ・ピラティス氏によって考案されたエクササイズで、元は負傷した兵士がベッドの上で出来るリハビリとして、開発されました。

やがて、ダンサー達のトレーニングや、女優達のボディメイクに、普及しました。ピラティスの特長は、体幹を安定させるために、表面の大きな筋肉だけでなく、深層部の小さな筋肉まで、すべての能力を引き出して使おうとする点です。奥の筋肉までしっかり使って、力を分散させながら体幹を細く長く保つことで、一部の筋肉が引き締まることなく、関節も自由になって、のびやかに動けるようになります。

**ピラティス**

カラダの奥を、意識するために、ピラティス独自の呼吸法をあわせながら、理想の動きをイメージして、カラダを動かしてみましょう。エクササイズのカタチよりも、骨格とインナーマッスルを意識してみましょう。呼吸のメカニズムを踏まえつつ、背骨のつながりや動き、そして、体幹やコアへの積極的なアプローチを行っていきます。深層の筋肉を目覚めさせ、強化することで、日常生活で、使いすぎてしまう表層部の筋肉の痛みを軽減したり、カラダ全体の筋肉バランスを整えていきます。

**アロマピラティス 【ビギナークラス】**

運動が苦手、カラダが固い、やる気が起きない、そんなあなたにピッタリ♪ 爽やかなアロマの香りの中で、ゆったりと無理なくカラダを伸ばすことで、心身ともにリラックスでき、知らず知らずのうちに筋力がついてきます。

**Beautyコアトレーニング**

ピラティスとバランスボールを組み合わせたメソッドで、体幹強化し、美しいボディラインをつくるクラスです。女性ならではの、しなやかさの中に強さがある、健康的な身体づくりを目指します。

(木曜日10時、4月よりスタートします)

**ヒーリング & コンディショニングストレッチ**

人のカラダはみんな違い、それぞれに素晴らしい可能性を秘めています。まずはご自分のカラダをじっくり観察し、味わい、感じるところから、更に深い呼吸によってカラダが内側からほぐれていくのを楽しみます。柔軟性の向上だけでなく、しなやかでありながら強さも兼ね揃えたカラダづくりを目指したメニューを取り入れ、カラダが持つ本来の機能を活かせるように、そして深い呼吸は自律神経のバランスを整える効果もあることから、ココロにもしなやかさと強さをもたらしていくことを目指していきます。

**GYROKINESIS® (ジャイロキネシス)**

GYROKINESIS®エクササイズは、元バレエダンサーが自身のリハビリのために、考案したNY生まれのエクササイズ。ヨガ・太極拳・水泳・氣功・バレエなどの動きをベースに、「ジャイロ=螺旋」の名の通り、骨盤～背骨を起点とした螺旋を描くような動きを、リズミカルな呼吸にあわせて行います。クラスは、前半は椅子に座った状態で、後半はマットを利用しエクササイズを行います。ご自身のペースで無理なく行っていただくので、運動が得意ではない方でも安心してご参加いただけます。



空き状況



LINE@

各60分