

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)

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	朝 ピラティス Yukky	ジャイロキネシス Yukana	ストレッチ ピラティス Megumi	ママピラティス 【ベビー連れ可】 Misato	朝 ピラティス Yukky			10:30
11:00								
						昼 ピラティス Misato	昼 ピラティス Masae	12:00
								13:00
19:30	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 Mana	ジャイロキネシス Yukana	夜 ピラティス Yuka	夜 ピラティス Misato	土・日・祝日は男性の参加もOK		
20:30								

【完全予約制】 プライベートレッスン 担当インストラクター スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	8:50 Yukky				8:50 Yukky		9:00 Megumi
		10:00 Megumi		10:00 Megumi	10:00 Megumi	10:30 Haruka	
	11:15 Yukky	11:15 Megumi		11:15 Megumi	11:15 Megumi	12:00 Haruka	
						13:15 Haruka	
	20:45 Yukana	20:45 Mana	20:45 Yukana	20:45 Yuka			

プライベートレッスン 60分

骨と筋肉を知り尽くしたベテランインストラクターが、目的・体力・柔軟性に合わせたエクササイズを行っていきます。
リハビリ、マタニティ、ダイエット、目的別に各種エクササイズを組み合わせます。

	1回	トライアル 3回券 (2ヶ月) (1回限り)	10回券 (6ヶ月)
個人	6,480円 (税抜6,000円)	15,550円 (税抜14,400円)	51,840円 (税抜48,000円)
ペア	1回 9,720円/2人 (税抜9,000円)	トライアル 3回券 (2ヶ月) (1回限り) 23,320円/2人 (税抜21,600円)	10回券 (6ヶ月) 77,760円/2人 (税抜72,000円)

消費税は8%で計算しています。

グループレッスン 料金表

体験 (1回限り) 1,620円 (税抜1,500円)	都度払い 2,160円 (税抜2,000円)	10回券 (4ヶ月) 16,200円 (税抜15,000円)
トライアル 3回券 (1ヶ月)	4,860円 (税抜4,500円)	お一人様1回のみ

【正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えます】
【呼吸とストレッチに重点をおきながら、筋肉を強化します】
短期間での変化を期待せず、なりたい理想の自分をイメージし、
心身をゆっくり整えていくように心がけましょう

ピラティスとは、1900年代初頭に、ドイツ人看護士ジョゼフ・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キングに、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よう。エクササイズのカチよりも、骨格とインナーマッスルを意識してみましよう。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。



各60分

ストレッチピラティス

『カラダをゆるめる』ことは、しなやかで美しいカラダ作りには欠かせないもの。凝り固まった筋肉をゆるめることで、より正しい姿勢を保ちながらピラティスができて、スッキリバランスの良いカラダにしてくれます。



ママピラティス

【ベビー連れ可】

産後のボディ回復に、ベビー連れで参加できます。ピラティスならではのインナーマッスルを使うエクササイズで、授乳中の肩こり、腰痛、睡眠不足の解消にもつながります。骨盤底筋群を鍛えて、産後の様々な体調不良を改善しましょう。レッスン中の授乳、おむつ替えOK



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、感じるそこから、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。



60分

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、リズム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。



60分

