

プチプログラム及びメソッドのご案内

プチプログラム(無料)及び
メソッドプログラム(有料)の

内容と期待される効果を著しました。
ご自分に合ったプログラムをお選び、
ご参加頂き、より良い運動効果と
身体を深く整えて頂ければ幸いです。

メソッド(有料)

メソッド	動かす部位と期待される効果	定員 金額
ポール ストレッチ	身体のバランス・背骨を正しい位置に整え、 <u>全身の筋肉・筋膜を解し(筋膜リリース)リンパの流れを 良くし痩身の効果が期待</u> され、サーキット運動を更に深い ものにしていきます	3名 200円
ウェーブ リング ストレッチ	身体全体の懲り、特に首肩・背中・脚を伸ばして解し、 <u>美しく機能的な“ボディー・アーチ”</u> を作っていきます (リングをお持ちの方はご持参頂ければご参加頂けます)	3名 200円
ボール ピラティス (筋肉運動)	太腿・内転筋・上腕三頭筋・腹筋・外腹斜筋・腹筋の 筋肉を鍛え、腰・骨盤回りの筋肉を強くし、 <u>お腹周りを締 めて、下腹のポッコリを改善</u> していきます	3名 200円
ダンス	誰でも楽しく踊れる内容です。ワンレッスンで1曲のダンス を完成させていきます。初心者の方も大歓迎(60分)	1,000～ 2,000円
ヨガ	深く腹式呼吸を行い、 <u>体幹の筋肉を強く意識し 身体と心のバランスを整え</u> ていきます(60～75分)	1,000～ 2,000円

プチプログラム(無料)

プチ プログラム

動かす部位と期待される効果

首肩ほぐし

手・指・腕・肩・肩甲骨周りの筋肉を緊張・伸長させ
首・肩をほぐします

腰ほぐし

腿・臀部周りの筋肉の緊張を解し、骨盤を動かしながら
腰の負担を軽くし、腰痛の予防となります

足ほぐし

足の指・裏・表の筋肉、股関節・ふくらはぎ・腿の筋肉を収縮・
伸長させて、足の緊張をほぐします

青竹ふみ

全身のツボがあると言われる足裏を刺激し
身体の不調を整えます

- ・ダイエット・むくみ解消・足の疲れ解消・消血圧低下
- ・血流促進・血糖値低下・便秘解消・冷え性貧血解消
- ・頭痛・生理痛・うつ病・不眠・疲れ目

動かす部位と期待される効果

バランス

身体全体を使い体幹を意識し、左右のバランスを保つ身体を作っていきます。

腹式呼吸

腹部を横隔膜から丹田のツボ(おへその下)を大きく動かす呼吸法

腹筋を作りたい方、お腹のポッコリを解消したい方は
腹式呼吸から行くと、お腹の動きが解り腹筋の鍛え方がより深くなります

内臓を温め血流を活発にし、自律神経のバランスを整え、
自律神経失調症・不定愁訴・うつ・更年期障害
・不妊症・月経不順・月経痛・冷え症などを改善

免疫力をアップして、がん・胃潰瘍・潰瘍性大腸炎・白内障
などを予防。内臓機能を向上して、温かいからだをつくる
お腹の引締め効果でダイエット(宿便などの排出)
セロトニンの分泌を促進して、爽やかな毎日と老化防止
腿・臀部周りの筋肉の緊張を解し、骨盤を動かしながら
腰の負担を軽くし、腰痛の予防となります

プチプログラム&メソッドについての 変更・中止の場合のお願いと注意点

- 急遽、都合により(体験の方、新入会の方の指導等)時間の変更・中止する場合は、ご容赦の程お願いいたします。
- ストレッチは運動の前後に必要な準備ですが、
見よう見まね、自己流で行うと、
思わぬ怪我・故障・事故の原因となります。
メソッドを行うに伴い指導員の
指導を受け、正しい動きで行い
ご自分の解釈で行わない
ようになさってください。