Mai



FOLLOW ME



屋 マシンピラティス

身体の使い方やご自身の身体の 使い方のクセを正し 身体機能のアップ、そして 不調のない素敵な身体を 目指していきましょう! 初心者の方にも基礎を しっかり学びたい方にも オスメです☆

楽しい事大好き!大阪出身のMaiです☆ ピラティスを始めてから約10年、 人体の奥深さや不思議にまだまだ魅了されております。 みなさまお楽しく素敵に健康な身体にすべく、 全力でお手伝いさせて頂きます!









マシンピラティス



マシンピラティスは、普段は意識を 向けづらいインナーマッスルを働か せやすく、姿勢改善や冷えやむくみ などの不調改善にも効果的です。 楽しく動いて心も身体も美しく!

yuka





デトックスダンス

有名な曲、流行りの曲を使い、簡単なステップや動きを繰り返します。

有酸素運動にもなるので、身体も気持ちもすっきりデトックスしていきます。

ストレッチヨガ

呼吸調整からゆっくり身体をほぐしていきま す。

余計な力を抜いて、固まった筋肉を和らげ、 身体全体を柔らかくしていきます。

maiko

FOLLOW ME





Let's jump

1人用のトランポリンの上で聞き馴染みのある曲に合わせてシンプルな動きで楽しく JUMPします。

有酸素パート、筋トレパート、バランスパート、ラストはストレッチと60分の中でオールマイティ楽しめます♪
初めてな方大歓迎!!

体を引き締めたい!体力つけたい!体幹を強 くしたい方におすすめです♡

- ※裸足or室内履きシューズor滑り止めのついている靴下で実施します。
- ※体重100KGまでの方が対象です。





@EN_PERSONAL.PILATES



ベマシンピラティス



ピラティスの本質である 「コントロロジー」「正しいアライメント」 「呼吸」を大切にしながら、 からだ本来のバランスを整えて、 深い気づきを得ることを目的としています。 単なるエクササイズではなく 「自分のからだと向き合う時間」として、 ゆっくり丁寧に進めていきまいす。 初めてでも安心して取り組めるようにしなが ら、ピラティスの本質をしっかり体感してい きます。

yu-ki

FOLLOW ME





🔼 マシンピラティス

ピラティスマシンを使って機能改善・トレーニングパフォーマンス向上を目指しましょう!

肩こり・腰痛・猫背に効果抜群です☆ 初心者の方から上級者の方までご参加いただけるレッスンです! お気軽にご参加ください♪



mikiko

FOLLOW ME





目覚めのヨガ

朝一番の身体をじっくり観察しながら日々の 疲れを癒します。

前半はストレッチやリンパマッサージを取り 入れて、後半は骨盤や肩甲骨などテーマに合 わせたヨガを行います。

初心者の方やシニア世代の方にもオススメで す。

肩凝り解消ヨガ

ヨガのポーズをしながら呼吸に意識を向け、 じっくりと凝り固まった心身を緩めます。 無意識に緊張していたり、ストレスを感じて いたりする方にもおすすめです。 ありのままの自分を受け入れて、癒しましょ う。

Motoko

FOLLOW ME



MOTOKO_YOGA



BODYBALANCE

ヨガをベースに、ピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的です。クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ!

リラックス陰ヨガ

陰ヨガはシンプルなポーズを3分程キー プする運動量の少ないリラックス効果 が高いヨガです。

凝り固まった身体をほぐし関節の可動域を広げ、血行促進する事で自律神経を整え疲労緩和に効果的です!



neto

FOLLOW ME





| マシンピラティス

マシンピラティスで自分自身の身体をコントロールしながら機能改善をし、日常生活のパフォーマンスの向上を目指します!

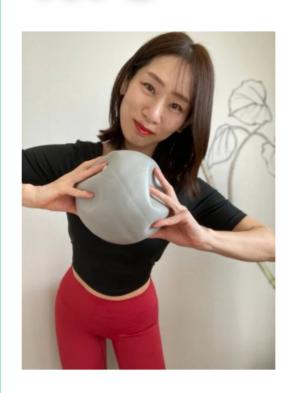


葉子

FOLLOW ME



YOKO_BIRDCHAN



🔼 マシンピラティス

マシンピラティスでのポジションを確認しながら、良い姿勢で動いていきましょう! お腹に力を入れて、身体をコントロールする楽しさを味わっていただけたら嬉しいです♪

saeko

FOLLOW ME



0526SAEKO



ビギナーピラティス

ピラティスはリハビリを目的として考案されたエクササイズです。運動を始めたばかりの方の体力作りにも、アスリートのパフォーマンス向上にも役立ちます。

ピラティスの呼吸法、基本動作を習得者して 効果的に体幹部のインナーマッスルを強化し ていきましょう!

体を整えるヨガ

シンプルなポーズを中心に呼吸に合わせながら動いていきます。普段使いにくい筋肉が伸ばしていくことで冷えの解消や、代謝の向上も目指せます!自分のペースでのんびりやってみましょう♬

miku

FOLLOW ME









初めてヨガをする方や久しぶりに運動をする方にもお勧め のレッスンです!

し心身を整えます。

エナジーフローヨガ

リラックスフローヨガ

大きい呼吸に合わせながら、優しくゆったりと身体を動か

からだの内側の力強く感じながら、流れるように身体を動 かし続けます。

全身の血行が促進する事で代謝や免疫力が上がり、体幹を 使うポーズで筋力や柔軟性も上がる健康効果の高いレッス ンです。

骨盤調整ヨガ

骨盤周辺の筋肉を整えながら程よく鍛えます。

骨盤周りを調整することで姿勢が整い、腰痛や肩こり・冷 えやむくみ・便秘や内臓下垂など、様々な不調の改善に効 果的です!

メディテーション&ゆるヨガ

朝の瞑想で頭の中をリセットさせ、ゆったりと体をほぐし ます。瞑想には精神安定だけではなく、集中力や免疫力・1 日の生産性アップ等、様々な効果が期待されます。静かに 自分と向き合う時間を過ごし、スッキリとした気持ちで新 しい1日をスタートさせましょう!

FE 千種店 * FIT-AERO





AMI.PILATES



へシンピラティス

ピラティスの初級のレッスンです。 アドバンス要素も混ぜて行いますの で初級じゃ物足りない方もご参加頂 けます。

担当レッスン ピラティス初級〜中級

葉子

FOLLOW ME



YOKO_BIRDCHAN

ストレッチ&ピラティス

丁寧にストレッチをしてからピラティスに入っていきます。

姿勢改善だけでなくスポーツのパフォーマンスアップにつながる種目も楽しんでいきましょう!





HIROMI

FOLLOW ME







ハタフローヨガ

体を動かし呼吸に合わせて流れるように動く ヨガです。

呼吸とポーズを通し、体を使うことで柔軟性 も高まり、自然とメンタル面も整います。 適度な運動をしたい方におすすめです。一緒 に快適な体を目指しましょう。





TSUNE_RESET





つね



BODYCOMBAT

BODYCOMBATは様々な格闘技からインスピレーションを得た運動で全身を鍛えられるマーシャルアーツワークアウトです!1時間で740キロカロリーの燃焼効果があると言われています!脂肪もストレスもノックアウトしましょう!

BODYBALANCE

BODYBALANCEはヨガ、ピラティス、太極 拳などのゆったりとした動きをベースにした フレキシビリティな低強度のワークアウトで す。ヨガをベースにした心地の良いストレッ チやピラティスベースのトレーニングでイン ナーマッスルを活性化します。

keiko

FOLLOW ME





LES MILLS DANCE

LES MILLS DANCEは、45分または30分のチャレンジと感動をもたらすハイエナジー・ワークアウト(有酸素運動)です。一曲完結型で動きがシンプルなためダンス初心者や性別問わずかっこよく踊りたい方、ダンススキルを向上させたい方にもおすすめです。



YUKO

FOLLOW ME





ZUMBA®

ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れ た南米生まれのダンスエクササイズプログラ ムです。

世界中の音楽で楽しく動きましょう!脂肪燃焼、ストレス発散効果抜群です!





JUNNA

FOLLOW ME



_IAM.JJ

FE千種店 * FIT-AERO

身体引き締めヨガ

ョガ初心者の方、体が硬いと感じている方でも大 丈夫!

呼吸に合わせて簡単なポーズを連続的に取っていく、フローヨガをします。

インナーマッスルを程よく刺激したり、柔軟性アップの効果があります。ヨガならではの伸びと身体の引き締まりを感じられるクラスです。

ゴルフのための 体幹トレーニング

プロゴルファーが開発したフィットネスゴムを 使い、身体のバランスを整えます。

柔軟性が向上し、ゴルフスイングに必要な体が 獲得できます。

ヘッドスピード向上、スイングの安定性向上などの効果が期待できます。

ゴルフ以外にも様々なスポーツにも活用できる うえ、身体の機能改善にもなるため、腰痛改善 や肩こり解消の目的として誰でも参加していた だけます!

IKUMI

FOLLOW ME





ZUMBA

ラテンや世界の様々な音楽にあわせて楽しく身体を動かしていきます。脂肪燃焼やストレス発散に!

バランス コーディネーション

簡単なエクササイズやストレッチ で身体をほぐしたり整えていきま す。

