

MON
月

19:15～20:15
「歩行のためのFRP
(ピラティス)」
講師：kanako

TUE
火

19:15～20:15
「正しい姿勢と動きを
学ぶキッズピラティス」
講師：今西愛美

WED
水

①9:30～10:30 ※第1,3,5
「女性のためのコアコンディショニング」
講師：Kanakano

②9:30～10:30 ※第2,4
「やさしいピラティス」
講師：黒石涼太

THU
木

19:15～20:15
「トレーニング塾」
講師：久保亮輔/黒石涼太

FRI
金

19:15～20:15
「ピラティス
ビギナークラス」
講師：吉田哲也

SAT
土

9:45～10:45
「ボディケアピラティス」
講師：ami ※第1,3,5
講師：kanako ※第2,4

20:00～21:00
「ノンストレスヨガ」
講師：向山大士

※都合により講師が変更、またはレッスン内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。
※グループピラティスは最大15名までとなります。

「歩行のためのFRP(ピラティス)」

講師：kanako

対象：ピラティス初心者～中級者

内容：効率的な歩行の獲得を目指し、フォームローラーを使用したピラティスを行います。基本的な身体の動かし方から、バランストレーニングまで行います。

「女性のためのコアコンディショニング」

講師：kanako

対象：【女性限定】ピラティス初心者

内容：基本的な体幹の使い方を学び、快適に動ける身体づくりを目指します。女性は生涯を通して、月経・妊娠・更年期とホルモンの変化に影響を受け、月経痛や骨盤底トラブル、骨粗しょう症などさまざまな不調が訪れます。今から「ご自身の体と向き合い、快適に過ごす体づくり」をサポートいたします。

「トレーニング塾」

講師：久保亮輔・黒石涼太

対象：小学生～高校生までOK（スポーツ歴、種目、競技問わず）

内容：スポーツや運動を頑張る学生さんに向けて、今ある身体能力を知って、自分の得意・不得意を引き上げるトレーニングを神経・運動発達学に基づき、運動の専門家である理学療法士が行うグループセッションクラス。子供達の発育発達に基づいてその時期に必要な身に付けたい動作の獲得をサポートします。今やっているスポーツのレベルを上げたい、トレーニングのレベルを高めたい、周りの子達と違うことをして差をつけたいなどレベルアップに興味がある方にオススメのレッスン内容です。れぞれ野球・競泳のトレーナー活動も行っておりトレーニング方法にも精通しているスペシャリストが担当。

「正しい姿勢と動きを学ぶ

キッズピラティス」

講師：今西愛美

対象：6歳から小学校6年生

内容：ピラティスに遊びの要素を取り入れて実践することで、体の基本的な運動機能を獲得することを目的とするピラティスです。フォームローラーを使用することで、特に体幹の安定性とバランス感覚を高めていきます。早稲田大学の前橋明教授は、基本動作を移動系、操作系、平衡系の3つに分類し初歩的運動技能を19動作、基本的運動技能を38動作にまとめています。

近年はテレビやゲームなど画面を眺めるような平面的な遊びが増え、木登りやキャッチボール・公園の遊具などの立体的な遊びを行う機会が減っています。キッズピラティスでは、上下・左右・回転・空間認知（間隔や距離感）、様々な遊びの中で走る・跳ぶ・押す・バランスなどの基本動作を意識して発達を促します。

適度な運動に挑戦しそれをクリアすることで、自己肯定感を高めることにもつながります。考えるよりも動いてチャレンジすることがポジティブな心を作ります。身体を使った遊びの中で周囲とのコミュニケーションを学び、身体を動かすことの楽しさを体感し、自分でも遊び（動き）を自由に考えられるようになることを目指します。

幼少期から姿勢について学び、理解・体感することで自発的に良い姿勢を取れるようになることを促します。成長期の子どもの生活習慣と歪みは姿勢に影響します。左右差を是正し、スポーツをする上での基礎となる正しい歩き方を習得します。

「やさしいピラティス」

講師：黒石涼太

対象：ピラティス初心者

内容：ピラティス初心者や基本をしっかり学びたい方に向け、基本的な動作や姿勢を丁寧に解説していくクラスです。運動が苦手な方でも無理なく続けることができ、筋力や体力の維持や向上、姿勢の改善を目指していきます。

「ボディケアピラティス」

講師：今西愛美/kanako

対象：ピラティス初級～中級

内容：フォームローラーを使用して、美しく健康な身体作りを目指します。ボディケアから体幹トレーニングまで行い、しっかり身体を動かしたい方に最適です。

「ピラティス ビギナークラス」

講師：吉田哲也

対象：ピラティス初心者

内容：エクササイズ数を少なく、ひとつひとつのエクササイズを丁寧に行う事でピラティスの動き方の基本を学んでいきます。また、フォームローラーを使用する事によりピラティスに必要な感覚を身につけやすく、ピラティスへの理解が深まりやすいクラスです。これからピラティスを初めたい方、ピラティスのクラスに参加するのが不安な方におすすめです。

「ノンストレスヨガ」

日時：土曜20:00～

講師：向山大士

対象：オールレベル

内容：現代のヨガでは、ポーズ中心のものが多いですが、このクラスでは、ポーズだけでなく、ヨガの三代柱である、呼吸法、瞑想法、体操法をバランスよく行い、ヨガの効果を最大限に引き出していきます。日常生活では、ストレスの原因となる外からの刺激(ストレッサー)がたくさん存在し、身体や心に影響を与えています。ストレス反応とは、外からの刺激に対する心や身体の反応のことをいいます。ヨガは、意識を外から内(身体や心)に向けて、ストレス反応に対応する1つの手段です。解剖学や運動学の専門知識をもつインストラクターが安全なヨガを提供します。ヨガがはじめての方から、日々の疲れを癒したい、心や身体をリセットしたい方にもオススメの内容です。