

A-Studio

予防運動の専門家がいるスタジオ

グループレッスン スケジュール

- 📖 初心者歓迎
- 👴 高齢者歓迎
- ★★★★ 運動量

2025年
2月
2025年
4月

24時間受付中!



予約はこちら

レッスンの雰囲気が
わかる動画あり!



ホームページはこちら

姿勢、肩こり、腰痛に
お悩みの方は…

姿勢改善
ピラティス

やさしい
ピラティス

ピラティス
ビギナー

ボディケア
ピラティス

リハビリ
卒業生向け
予防運動
クラス

心身ともに
リラックス
したい方は…

リラックス
ヨガ

子どもの姿勢が
気になる方は…

キッズ
ピラティス

競技成績を伸ばしたい
学生さんは…

トレー
ニング塾

NEW



月曜 19:15-20:15

姿勢改善ピラティス



👤 鈴木達也



土曜 9:45-10:45

ボディケアピラティス



👤 向山大士

👤 ami



火曜 19:15-20:15

リラックスヨガ



👤 向山大士



第1・3・5

土曜 11:15-12:15

キッズピラティス



6~12歳
対象

👤 今西愛美



第1・3・5

水曜 9:30-10:30

やさしいピラティス



👤 黒石涼太



第2・4

土曜 11:15-12:15

リハビリ卒業生向け
予防運動クラス



荒川整形
リハ卒業生
対象

👤 向山大士

👤 今西愛美



木曜 19:15-20:15

トレーニング塾



小学生~
高校生
対象

👤 久保亮輔

👤 黒石涼太



NEW

日曜 8:45-9:45

ピラティス ビギナーB



👤 渡辺優里



金曜 19:15-20:15

ピラティス ビギナーA



👤 吉田哲也



NEW

日曜 10:00-11:00

姿勢改善ピラティス



👤 kanako



3/23
開始!

【お問い合わせ】 メール info@a-studio-tokyo.com

LINE



お友達登録後、トークルームに
お問い合わせ内容をお送りください。

A-Studio レッスンメニュー紹介（2025年2月～4月）

「姿勢改善ピラティス」

講師：鈴木達也／kanako

対象：ピラティス初心者～中級者

※日曜クラスは3月23日から開始

内容：初心者から経験者まで幅広い方におすすめのクラスです。フォームローラーを使用した独自のエクササイズで体幹を効果的に鍛えながら、体のバランスを整えていきます。日常生活での乱れた姿勢や腰痛・肩こりなどの悩みにアプローチ。美しい姿勢と健康的な体づくりを同時に実現し、自信に満ちた歩き方や立ち振る舞いを身につけられます。

「リラックスヨガ」

講師：向山大士

対象：オールレベル

内容：体が硬い人、運動不足な人、ヨガがはじめての人でも安心してご参加いただけるクラスです。このクラスでは、ポーズだけでなく、呼吸法もバランスよく行い、ヨガの効果を最大限に引き出していきます。運動不足の解消したい、体力・集中力向上したい、日々の疲れを癒したい方にオススメです。

「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。

「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、今ある身体的能力を知って、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レッスンクラス。子供達の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。それぞれ野球・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。

「ピラティス ビギナークラスA」

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やる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オススメです。

A-Studio レッスンメニュー紹介（2025年2月～4月）

「ボディケアピラティス」

講師：向山大士／ami

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。

「リハビリ卒業者向け予防運動クラス」

講師：向山大士／今西愛美

対象：リハビリ卒業後の運動指導を受けたい方、運動初心者、運動を始めたい方

内容：リハビリ卒業後の運動指導を受けたい方、運動を始めたい方のために一つひとつのエクササイズを丁寧にお伝えしていきます。日常生活に必要な正しい身体の使い方が身につけられるようにしていきます。時間をかけて個々に合わせた運動をお伝えしていきます。椅子を使用する運動もありますので、バランスに不安がある方も安心して、ご参加いただけます。

「ピラティスビギナーB」

講師：渡辺優里

対象：ピラティス初級～中級

内容：マットピラティスのクラスです。様々な流派形があるピラティスの中でも最も伝統的なスタイルで動きます。ピラティスは、身体を変えるだけでなく、精神的にも大きな影響を与えてくれます。ピラティスにとって1番大切な要である「身体と心のつながり」に重点を置き、その両方が健全に整えられた状態に導くことを目的としています。レッスンが終わった後の気分や体調の変化、活力の向上などピラティスがもたらす多くの変化を感じていただけます。

「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12歳

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。