

ONE MONTH MACHINE PILATES & TRAINING

PARTS DESIGN PERSONAL

2つのメソッドでアプローチ

「マシンピラティス」でしなやかな身体を

「トレーニング」で引き締まった身体を

5 COURSE [ウエスト][お尻][脚][背中][二の腕]

COURSE 1 SLIM WAIST

骨盤ポジションを整えると同時に、肋骨を引き締める為の呼吸法（インナーユニットの活性）を習得します。その後、前後、左右、回旋と様々な方向から腹筋を刺激させ、美しいウエストデザインを目指します。



COURSE 2 HIP UP

股関節周囲の筋肉バランスが崩れるとお尻が垂れやすくなります。股関節の柔軟性向上をはかるとともに、お尻を引上げる筋肉を活性化させることで、美しいヒップデザインを目指します。



COURSE 3 SLENDER LEG

○脚やX脚・O脚のように下半身の筋肉バランスが崩れると特定の部位に負担が生じ脚が太く見えます。足関節・股関節の柔軟性を向上させ美しいレッグデザインを目指します。



COURSE 4 BEAUTY BACK

背骨の歪み、肩甲骨の柔軟性が低下すると背面の筋肉が不活性を起し背中に脂肪が溜まりやすくなります。背骨周りの筋肉の活性と柔軟性を向上をはかると美しいバックデザインを目指します。



COURSE 5 SHAPE ARM

猫背などが原因で肩甲骨が固まると腕が自由に動かし辛くなります。その結果、二の腕に脂肪が付き振袖状態となります。肩甲骨と腕を大きく動かせる状態を作る事で美しいアームデザインを目指します。



PROGRAM FLOW

1ヶ月集中して、「ウエスト」・「お尻」・「脚」・「背中」・「二の腕」の一部位を鍛えあげます。

カウンセリング

01

初回・中間・最終と
3回行います

カラダ測定

02

体周囲の測定を実施

パーソナライズ

03

多種多様なエクササイズから
部位別にプログラムをカテゴライズ

マシンピラティス

04

機能的なカラダづくりを
目指します

ボディメイク
トレーニング

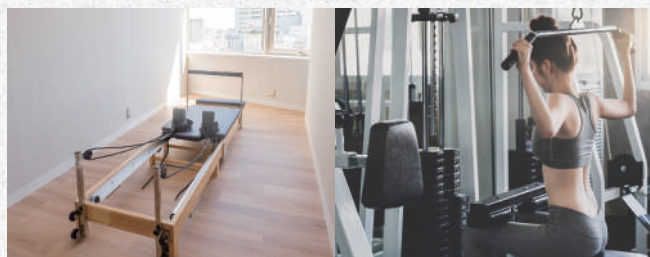
05

理想のボディラインを
目指します



MACHINE PILATES

パーソナルマシンピラティスでは、専用のマシンを使って一人ひとりの体に合わせて丁寧に行うピラティスです。体の軸となるコアを鍛え、姿勢改善、柔軟性向上、体幹強化など様々な効果が期待できます。



完全個室で人目も気にならない環境で、自分のペースで安心してトレーニングすることが可能です。