

ビーバーレス×ヨガ

～女性のための美しいプロポーション作り～

美しい女性とは・・・

私たちが考える美しさは、姿勢がスッと伸び、凛としている立ち姿。

内面から輝く美しさや愛が滲み出るような女性を考えます。ただ細くなる、ただ痩せる、だけでなく、何事もバランスや均整が大事です。

ビーバーレスとヨガで 女性ホルモンも活性化して心と体のしなやかさを目指します。解剖学のミニ講座も学べます。



bbarre less
do you dare to go barre less!?

《ビーバーレス》

アメリカから上陸したばかりの話題のビーバーレス。世界的に活躍しているカリスマトレーナー トレーシーマット考案の最新エクササイズ。音楽のビートに合わせてピラティスを基盤とした有酸素運動も含めたフュージョークラス。身体のコントロールにフォーカスにおいて、柔軟性の向上と総合的な体力が改善されます。強化、バランス、パワー、柔軟性と融合し、4つのブロックに分かれたプログラミング。楽しくてカロリーが消費できます。

《ヨガ》

有酸素運動のあとは ヨガで筋肉のストレッチ、全身を緩めていきます。呼吸をコントロールし、マインドと体に静けさと安定感を感じていきます。また女性ホルモンの活性化に特化したポーズや各部位へアプローチした内容でお届けします。

【日程】 9月2日（日） 9時～12時

・ビーバーレス (75分)

・ヨガ (75分)

【場所】 つくも学遊館 ふれあいルーム

【参加費】 3800円（ハーブティ付）

【持ち物】 ヨガマット、飲料水、動きやすい服装。

【定員】 20名

★ご予約制となっております。★お子様連れのご参加もOK



《ビーバーレス担当》

アンピラティス主宰

miyuki

HP <http://an-pilates.com/>

《ヨガ担当》

megumiyoga主宰

市東恵美

HP <https://megumiyoga.jimdo.com/>

【ご予約&お問い合わせ】

市東恵美

090-7416-6710まで