



# 繭久里カフェ



## 9月レッスンスケジュール

＼夏の疲れを朝活で取り戻しましょう！／

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3 ★	4 ☆	5	6 ☆	7 ★	8
9	10 ★	11 ☆	12	13 ☆	14 ★	15
16	17 ★	18 ☆	19	20 ☆	21 ★	22
23	24 ★	25 ☆	26	27 ☆	28 ★	29
30						

※ 開始の10分前になりましたらスタジオへお入りください。



★ インストラクター  
Reiko

担当曜日：火 8:30～9:15 土 8:15～9:00

料金：1200円

～朝ピラティス45～

深い呼吸に合わせて身体を動かし45分間  
集中していただきます。

終わった後は頭も身体もスッキリ!(^\_^)!

続けていくことで『姿勢改善』『インナーマッスル強化』  
『不定愁訴の改善』など様々な効果が期待できます。

お持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物



★ インストラクター  
Malino

担当曜日：水・金 8:30～9:15

料金：1200円

～オリジナルストレッチ～

普段頑張っている身体を気持ちよ～く緩めていきます(^\_^)

深い呼吸を入れながらのストレッチでリフレッシュ！  
身体を目ざめさせ一日の活動にスイッチを入れましょう♪

お申し込みはくくりカフェスタッフまで♪

TEL：080-3204-9961

\*お電話でのご予約はランチタイム以外でお願いします。

レッスン終了後、  
お時間のある方は  
お茶しませんか？  
身体を動かした後の  
一息をご一緒に♪





# Pilates



ピラティスは体幹やインナーマッスルを鍛えバランスのとれた身体にすることを目的としているため、幅広い年代の方、体の調子がある方でも無理なく取り組めるエクササイズです。

レッスンでは胸式吸収と骨盤底筋群を意識してお腹を締めて引き上げる事に重点を置きじっくり丁寧に進めております。

インナーを鍛えることで代謝アップはもちろん、身体を綺麗に引き締める効果があります。また継続する事で姿勢改善や、太りにくい身体へと変化していきます。

難しいことはしていません。楽しみながら身体を動かす、この先ずっと動ける身体でいるために朝活始めてみませんか？



オリジナルストレッチでは、まず深い呼吸を意識して筋肉を緩めながら可動域を広げていきます。

そして、毎回のレッスンでは肩甲骨まわりをほぐすストレッチを入れていきます。

肩甲骨の間にある褐色脂肪細胞は年齢とともに減少していきます。

褐色脂肪細胞があるうちにしっかりと刺激し脂肪燃焼しやすい体を目指しましょう。

そして、肩甲骨をたくさん動かすことで、肩こりや四十肩、五十肩の解消、予防にも繋がります。続けることで、体がスッキリするのはもちろん、少しずつ柔軟性もついてあちこちの体の痛みも和らいでいきます。

体が悲鳴をあげてしまう前に、自分の体をメンテナンスしてあげましょう。



# Stretch

