

新しいクラスのご紹介



産後の方向けのベリーダンス

産後のお腹やお尻周り、骨盤のケアとしてベリーダンスを始めてみませんか？
ベリーダンスは有酸素運動なので踊ることで効率よく脂肪を燃焼することができます。
お腹周りをたくさん動かすことで内臓や腸の動きも良くなります。
そして便秘の解消にもつながりお肌の調子も整っていきます。
良いことづくめです。
また、体幹が鍛えられるので姿勢も良くなります。
腰のツイストの動きをすることでウエストラインは美しくくびれていきます。
育児が大変な時期ですがアラブ音楽を聴きながら楽しく踊りましょう♪



マタニティピラティス

妊娠中に起こりやすい腰痛や背中痛みを予防しながら、
出産に向けての筋力と柔軟性を高めるクラスです。
呼吸や姿勢に意識を向け、出産に向けて気持ちの準備も行いながら、体と心のバランスを整えます。
体型の変化によりバランスがとりにくくなる姿勢を整え、
体幹や骨盤底筋、呼吸による横隔膜などを鍛えることで、出産自体が楽になり、産後の回復も早くなります。
ピラティスを初めて行う方でも安心して参加できます。