

N・Y発の新感覚プログラムが
アクアポリスに登場！！

Aerial Yoga

～エアリアルヨガ～



エアリアルヨガ インストラクター
江崎 梨香

女性限定

受講生募集

会員 1回 / 2,000円 (税抜)
非会員 1回 / 3,000円 (税抜)

※法人会員・相互利用会員(F7を除く)チケットで
ご利用の方は非会員となります。

3月開催スケジュール

13日(日)	27日(日)
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30

各回定員 10名です。アクアポリスにてご予約ください。

2月28日(日) 予約受付開始

店頭受付：10:00～ TEL受付：11:00～

※先着順、定員になり次第受付終了

※1名で2本続けての予約不可

エアリアルヨガ(空中ヨガ)とは？

天井から吊るした布に、少しずつ体を預けながらヨガのポーズを取り入れていきます。布は薄くシルクまたはティッシュと名付けられるほど肌触りが良い柔らかさで、広げるとハンモックのように伸ばした手足がすっぽりと覆われ、寝転がるととても気持ちが良いです。

ビーチで見るような横から吊るすハンモックの形と違って、上から吊るすので、ロープやブランコのように体を預けたり、形を変え様々なポーズができ、重力が均等に下に働く力と上に引き上がる布のサポートで、身体の歪みを矯正する効果と無駄な力が抜けリラックスする効果があります。

エアリアルヨガの効果

●血行促進

頭を下にすることで血流が促され血行促進。体中を血液がめぐります。血行が促進されると体内の老廃物が排出されやすくなったり、代謝がよくなったり、脳が活性化されるという効果があります。

●体幹を鍛える

体力のない人でも簡単におこなうことができるエアリアルヨガは、ぶらさがったり体勢を変えたりすることで背骨などに負担をかけることなく体幹を鍛えることができます。普通の体幹トレーニングはキツくて無理という人も、いつの間にか体幹トレーニングができているということも人気の理由です。

●重力の軽減

普段人間は足を下にして過ごしています。ぶら下がりで逆にすることで、背骨にかかっている圧力を軽くしたり、伸ばしたりすることができます。背骨を伸ばすことで姿勢が良くなったりというプラス効果も生まれます。

●筋力強化

空中に浮いて体全体を使って運動をするのでキレイに筋肉がつく効果があると言われています。筋力強化はもちろん、筋肉がつくことで代謝アップも期待できダイエット効果も期待できます。

●リラックス効果

ゆっくりとした動作とゆったりとした気持ちでやるためリラックス効果も抜群です。他にも体内のホルモン分泌を活発にしたり、便秘解消効果などもあると言われています。