



ニューヨーク5番街発！
大人気プログラムが岐阜初上陸！

SilkSuspension™

シルクサスペンション



重力を活用し、筋力・バランス・柔軟性・コアの安定性など1つのプログラムで鍛えることができるサスペンション系の最新鋭エクササイズ。

木曜日：18：00～19：00

土曜日：14：10～15：10

※開催日は館内掲示板、HPをご覧ください

※ビジター・チケットの方は要予約

チケット
販売中

講座時間：60分(定員各8名)

ビジター体験(非会員) 3,000円(税別) お一人様1回

チケット(会員限定)：エアリアルヨガと共通チケット

※エアリアルヨガは女性限定

5回券 9,000円(1回あたり1,800円)(税別)

有効期限2ヶ月

10回券 17,000円(1回あたり1,700円)(税別)

有効期限4ヶ月

スクール：木曜日クラスのみ

月/5,500円(1回あたり1,500円)(税別)

年間44回レッスン



インストラクター
吉田 弥生

こんな方におすすめ!!

- 年齢による体力低下が気になり始めている方
- ゴルフやテニスなどのスポーツ愛好家で競技パフォーマンスを向上または維持されたい方
- 姿勢やプロポーションを改善されたい方、本格志向で体幹部をしっかりと鍛えたい方

シルクサスペンション

SilkSuspension™とは？

ニューヨークの中心地マンハッタン5番街にあるPilates on Fifthのオーナーであるキャサリン・キンバリーコープ姉妹により開発されました。ハンドルが付いた2本のサスペンションとハンモック状のサスペンション、2種類のサスペンションを用いて行うエクササイズです。アンバランスな状態でご自身の身体をコントロールすることで、体力・筋力・バランス力に加え柔軟性をトータルで鍛えることができるエクササイズプログラムです。低体力者やシニア、またアスリートのパフォーマンス向上など目的や身体レベルに合わせ、自身で運動強度を調節することができます。

受講者の声



難しい動きもなく簡単にできました。しかし次の日お腹の深くが筋肉痛・・・すごく効果を実感できました。

普段から運動しているのに、体験後は身体の中心あたりに疲れを感じました。いつものトレーニングと違う感覚がありました。



独特の浮遊感がクセになる
N・Y発の新感覚プログラム

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 間下 美知子



女性限定

土曜日：15：30～16：30

日曜日：14：00～15：00

※開催日は館内掲示版、HPをご覧ください
※ビジター・チケットの方は要予約

講座時間：60分(定員各8名)

ビジター体験(非会員) 3,000円(税別)お一人様一回

チケット
販売中

チケット(会員限定)：シルクサスペンションと共通チケット

5回券 9,000円(1回あたり1,800円)(税別)

有効期限2ヶ月

10回券 17,000円(1回あたり1,700円)(税別)

有効期限4ヶ月

スクール：土曜日クラスのみ

月/5,500円(1回あたり1,500円)(税別)

年間44回レッスン

エアリアルヨガ(空中ヨガ)とは？

天井から吊るされた布を使ってぶら下がりながらポーズを取る「エアリアルヨガ(空中ヨガ)」。使用する布には収縮性があり、広げて中に横たわったり、身体にからめて逆さになるポーズと様々な動きが可能。日頃、体験できない浮遊感に心が解き放たれ、リラックス効果が得られます。また、体の固い人でもヨガの楽しさが味わえることも大きな特徴です。身体を回転させることで、血流が促され脳が活性化される上、全身のストレッチ効果により関節の動きがよくなったり、骨の歪みも改善され姿勢がよくなる効果もあり。もちろん体幹から鍛えられるので、ダイエット効果も抜群です。

エアリアルヨガと通常のヨガとの違いは？

- ・ハンモックのサポートがある為、体の硬い方でも無理なく柔軟性をアップさせ、体の可動域を広げることができます。
- ・ハンモックに身をゆだねることにより、重力と共に縮みがちな首や背骨の詰まりを取り、腰痛や肩こりの改善にとても効果的です。
- ・重力から解放され無理なく背骨を伸ばすので、体の歪みを自分自身で矯正し、正しい姿勢にすることができます。
- ・リラックスし深い呼吸がしやすくなります。
- ・余分な力を使わずに体幹を鍛えることができます。体幹を鍛えることにより、骨格を矯正し骨盤調整にも効果的です。
- ・ヨガでは、難しい逆転のポーズや後屈のポーズが楽にできます。

誰でも簡単らくらく骨盤改善

ボディメンテナンス
骨盤体操

金曜日 15:00 ~ 16:00

『キューレン』

Q-Ren

いつまでも元気で自分の人生を
楽しむ為に作られた運動です。

誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛膝
イタ予防と改善の為に必要な運動リラクゼーシ
ョンの呼吸法を学ぶレッスンです。



担当講師
間下 美知子



1つでもあてはまる方は
ぜひご参加ください!!

- 腰や膝の痛みが気になる方
- 顔や足のむくみが気になる方
- 身体が固い方
- プールしか利用していない方

腰椎インナー
マッスル体操



大腿部を
圧迫し血行促進



Q-Renの5つの利点

1、血行促進

血液循環リンパなど、血液を含める体液の循環を
促進させるための運動を行います。

2、関節可動域の向上（骨盤体操）

関節痛は日常生活の中での行動範囲を著しく狭める
要因であることから、関節周囲を固めてしまわない
ために様々な動的ストレッチを行います。

3、下半身強化トレーニング

健康寿命の向上は、下半身強化がなくてはあり得ま
せん。生涯を通して自分の足で歩き、日常生活の様
々な活動を自分自身で行うことを実現するための下
半身筋力トレーニングを実施します。

4、自律神経調整トレーニング

自律神経は意識的に呼吸を行うことにより可能な事
が証明されており、現代人に多い自律神経失調症の
予防と改善のためのトレーニングを実施します。

5、自尊心を高める

中高年から高齢者になると、自己の体の変化により、
今まで出来ていたことが出来なくなったりするほか、
持病の悪化や様々な環境の変化を体験することで、心
と頭と身体のバランスを崩し、自尊心が低くなってし
まう傾向があります。Q-Renは、繰り返し行うトレ
ーニングが容易なため、それによって身体機能の向上
を体感し、継続することで『自分にもできる!』と感
じることで、自尊心の向上が見込まれます。