

オンライン ピラティス

～年間カリキュラム～
健康なカラダをつくるために

【第1クール：4～6月】

基礎を整える、夏までにシェイプアップ

第1週 姿勢リセット 背骨と重心を整え、正しい姿勢へ

第2週 骨盤の安定 骨盤底筋・腸腰筋・中殿筋などを活性化

第3週 体幹トレーニング 体の軸・インナーマッスルを安定

第4週 肩甲骨リリース 胸の開き・肩の可動域アップ

【第2クール：7～9月】 代謝アップ&ボディメイク

第1週 ウエストライン引き締め くびれ・腹斜筋フォーカス

第2週 美脚&ヒップアップ 下半身強化・股関節安定

第3週 背中スッキリ 肩甲骨～背面のライン改

第4週 代謝アップピラティス 汗をかいて巡りを促す有酸素×コア

【第3クール：10～12月】

整える×巡らせる、冷えない体づくり

第1週 骨盤リセット ゆがみを戻して冷え対策

第2週 猫背改善×胸を開く 呼吸を深くして代謝アップ

第3週 下半身むくみ改善 血流・リンパ促進ピラティス

第4週 自律神経バランス 呼吸×リリースで疲労回復

【第4クール：1～3月】

巡り×集中「冬の内側から整えるピラティス」

第1週 呼吸と姿勢の再調整 年初のリセット・呼吸機能回復

第2週 体幹強化×代謝アップ 寒さに負けないインナー強化

第3週 肩こり・首こり改善 デスクワーク姿勢改善・緊張緩和

第4週 メンタルリリース 呼吸瞑想＋ストレッチで心身リセット