

## 9月レッスンスケジュール

22	木	ヨガインストラクター	伊藤ゆり
		体幹力を鍛えるヨガ	
23	金	理学療法士	Kaoru
		内側から温めるヨガ	NEW
24	土	ヨガインストラクター	Nao
		骨盤底筋を鍛えるヨガ	
25	日	ピラティスインストラクター	Rie
		代謝UP! 寝る前ピラティス	
26	月	メディカル小顔美容矯正士	まゆみ
		頭皮・首マッサージ	イライラ
27	火	新体操トレーナー	Rina
		血流を良くするストレッチ	
28	水	理学療法士	Kaoru
		ガチガチ腰痛改善ヨガ	
29	木	理学療法士	山内葵
		自律神経改善ストレッチ	イライラ
30	金	バレエインストラクター	Riyona
		バーオソル入門 (床バレエ)	



理学療法士  
山内葵



ヨガインストラクター  
伊藤ゆり



ピラティスインストラクター  
Rie



新体操トレーナー  
Rina



バレエインストラクター  
Riyona



理学療法士  
Kaoru



理学療法士&  
ヨガインストラクター  
Ayaka



メディカル  
小顔美容矯正士  
まゆみ



ヨガインストラクター  
Nao

サンキュ! Fit&Care

初回限定

※受け放題プランを選択の場合

1500円で最大2カ月受け放題※!

会員登録

はこちら▶

サンキュ! Fit&Care

公式サイトで詳細をCheck!▶

サンキュ! Fit&Care

インストラクター紹介▶

10月レッスンスケジュール

1	土	ヨガインストラクター	Nao
		骨盤底筋を鍛えるヨガ	
2	日	新体操トレーナー	Rina
		お腹とお尻に！痩せヨガ	リニューアル
3	月	バレエインストラクター	Riyona
		バーオソル入門（床バレエ）	
4	火	メディカル小顔美容矯正士	まゆみ
		頭皮＆顔のリンパマッサージ	
5	水	ピラティスインストラクター	Rie
		代謝UP！寝る前ピラティス	
6	木	理学療法士	山内葵
		首こり・肩こりストレッチ	NEW
7	金	理学療法士	Kaoru
		内側から温めるヨガ	
8	土	ヨガインストラクター	Nao
		背骨ストレッチヨガ	NEW
9	日	ピラティスインストラクター	Rie
		筋トレ基本の5つ	NEW
10	月	ヨガインストラクター	Nao
		月礼拝でデトックス！満月ヨガ	
11	火	理学療法士&ヨガインストラクター	Ayaka
		ツライ肩こり改善ヨガ	
12	水	理学療法士	Kaoru
		ガチガチ腰痛改善ヨガ	
13	木	新体操トレーナー	Rina
		血流を良くするストレッチ	
14	金	バレエインストラクター	Riyona
		骨盤の歪みを整えるストレッチ	
15	土	ピラティスインストラクター	Rie
		代謝UP！寝る前ピラティス	
16	日	ヨガインストラクター	Nao
		骨盤底筋を鍛えるヨガ	
17	月	理学療法士	山内葵
		首こり・肩こりストレッチ	NEW
18	火	理学療法士&ヨガインストラクター	Ayaka
		ディープリラックスヨガ	
19	水	理学療法士	Kaoru
		足の冷え・むくみ改善ヨガ	NEW
20	木	ヨガインストラクター	伊藤ゆり
		体幹力を鍛えるヨガ	
21	金	バレエインストラクター	Riyona
		バーオソル入門（床バレエ）	
22	土	新体操トレーナー	Rina
		お腹とお尻に！痩せヨガ	リニューアル

23	日	ヨガインストラクター	Nao
		背骨ストレッチヨガ	NEW
24	月	メディカル小顔美容矯正士	まゆみ
		頭皮&顔のリンパマッサージ	
25	火	理学療法士&ヨガインストラクター	Ayaka
		月礼拝でデトックス! 新月ヨガ	NEW
26	水	理学療法士	Kaoru
		ガチガチ肩こり改善ヨガ	
27	木	ヨガインストラクター	伊藤ゆり
		心が整うヨガ&書く瞑想	
28	金	ピラティスインストラクター	Rie
		筋トレ基本の5つ	NEW
29	土	新体操トレーナー	Rina
		血流を良くするストレッチ	
30	日	バレエインストラクター	Riyona
		骨盤の歪みを整えるストレッチ	
31	月	メディカル小顔美容矯正士	まゆみ
		頭皮・首マッサージ	



理学療法士  
山内葵



ヨガインストラクター  
伊藤ゆり



ピラティスインストラクター  
Rie



新体操トレーナー  
Rina



バレエインストラクター  
Riyona



理学療法士  
Kaoru



理学療法士&  
ヨガインストラクター  
Ayaka



メディカル  
小顔美容矯正士  
まゆみ



ヨガインストラクター  
Nao

サンキュ! Fit&Care

初回限定

※受け放題プランを選択の場合

1500円で最大2カ月受け放題※!

会員登録

はこちら▶

サンキュ! Fit&Care

公式サイトで詳細をCheck!▶

サンキュ! Fit&Care

インストラクター紹介▶

## 10月インストラクター別スケジュール



たぶたぶお腹とお尻集中！痩せヨガ

10月2日 日

10月22日 土

疲れやむくみに！血流を良くするストレッチ

10月13日 木

10月29日 土

リニューアル



肩甲骨をほぐす！ツライ肩こり集中改善ヨガ

10月11日 火

心と体を緩める！ディープリラックスヨガ

10月18日 火

月礼拝でデトックス！新月ヨガ

10月25日 火

NEW



ブレない身体に！体幹力を鍛えるヨガ

10月20日 木

脱イライラ・ストレス！心が整うヨガ&書く瞑想

10月27日 木



首こり・肩こり集中撃退ストレッチ

10月6日 木

10月17日 月

NEW



姿勢改善で見た目すっきりへ！バーオソル入門(床バレエ)

10月3日 月

10月21日 金

猫背を改善へ！骨盤の歪みを整えるストレッチ

10月14日 金

10月30日 日



冷えに！内側から温めるヨガ

10月7日 金

ガチガチ腰のコリをほぐす！ストレッチ・ヨガ

10月12日 水

秋からの足の冷え・むくみ改善ヨガ

10月19日 水

ガチガチ肩のコリをほぐす！ストレッチ・ヨガ

10月26日 水

NEW



老廃物を流す！頭皮&顔のリンパマッサージ

10月4日 火

10月24日 月

頭痛・首こり改善へ！頭皮・首マッサージ

10月31日 月



尿モレ・腰痛予防に！骨盤底筋を鍛えるヨガ

10月1日 土

10月16日 日

自律神経乱れ&猫背に！背骨ストレッチヨガ

10月8日 土

10月23日 日

月礼拝でデトックス！満月ヨガ

10月10日 月

NEW



代謝UPで太りにくい体へ！寝る前ピラティス

10月5日 水

10月15日 土

初心者OK！筋トレ基本の5つ

10月9日 日

10月28日 金

NEW



## 10月レッスン紹介

### 首こり・肩こり 集中撃退ストレッチ

NEW

#### 理学療法士 山内葵

首こり・肩こりは、筋肉を動かさないことによる血流悪化が原因です。本レッスンでは、肩や胸・肩甲骨の筋肉を動かし、コリをほぐし血行・リンパを流していきます。また肩こりは、姿勢不良が原因ともなるので姿勢改善にも効果的なストレッチも行っていきます！

### 猫背を改善へ！ 骨盤の歪みを整えるストレッチ

#### バレエインストラクター Riyona

出産や日常生活の姿勢の悪さなどにより、骨盤が歪むと、腰痛や肩こり、さらにはお尻が大きくなるなど...様々な不調の原因に。本レッスンでは、自分の骨盤の左右差を感じながら、骨盤周りの筋肉をほぐし、柔軟性を高め、骨盤の歪みを調整します。

### ガチガチ肩のコリをほぐす！ ストレッチ・ヨガ

#### 理学療法士 Kaoru

女性の不調第1位の肩こり。このレッスンでは、肩こりの原因となる筋肉をほぐし、背骨を動かし、上半身のバランスを整えていきます。背中がゆるみ、自然と胸が開いて、呼吸もしやすくなります。

### 疲れやむくみに！ 血流を良くするストレッチ

#### 新体操トレーナー Rina

血の巡りがよくないと、こりや疲れ・むくみの原因に。足首・つまりやすい股関節・よく使っている筋肉(前腿など)を中心にほぐし、血の巡りをよくすることで老廃物が排出され、カラダがポカポカし、むくみがとれ軽くなっていく感覚を感じられます。

### ガチガチ腰のコリをほぐす！ ストレッチ・ヨガ

#### 理学療法士 Kaoru

女性の不調第2位の腰痛。運動不足や座っている時間が長かったり、年齢を重ねて腰まわりの筋力が弱くなると腰痛になることも。呼吸法で腹圧を高め、ヨガの動きで凝りをほぐし、腰の負担を減らし腰痛軽減へ。

### 自律神経乱れ&猫背に！ 背骨ストレッチヨガ

NEW

#### ヨガインストラクター Nao

秋は1日の気温差が大きくなり、一年の中でも特に自律神経のバランスが乱れやすい時期といわれています。本レッスンでは、ヨガの深い呼吸とともに自律神経が通っている背骨周りや背中の筋肉をしっかり動かし緩めます。一緒に「秋バテ」知らずの身体を目指しましょう！

### ブレない身体に！ 体幹力を鍛えるヨガ

#### ヨガインストラクター 伊藤ゆり

体幹を鍛えると、正しい姿勢が楽に保てるようになり、ぽっこりお腹の改善、疲れやすさの軽減、安定性が高まりケガしにくくなるなど、メリットがいっぱい！ふだん使わない体幹を、ゆり先生と一緒に30分でしっかり鍛え、ブレない安定した身体、すっきりしたボディを目指しましょう。

### 心と体を緩める！ ディープリラックスヨガ

#### 理学療法士&ヨガインストラクター Ayaka

自律神経が乱れやすい季節、イライラや疲れがたまっていますか？本レッスンでは、深い呼吸とともにゆったりと全身を動かすことで、1日のコリや疲れを癒し、リラックスへ。また交感神経を副交感神経に切り替えることで睡眠の質の向上にも効果的。身体がだるいなと感じている人必見です！

### 尿モレ・腰痛予防に！ 骨盤底筋を鍛えるヨガ

#### ヨガインストラクター Nao

出産・長時間のデスクワーク・運動不足などにより、現代人の骨盤底筋は弱りがち。骨盤底筋が衰えると、尿漏れ、腰痛、ぽっこりお腹、姿勢の乱れ、手足の冷えなど様々な不調につながります。今から骨盤底筋を鍛え始めませんか？

### 脱イライラ・ストレス！ 心が整うヨガ&書く瞑想

#### ヨガインストラクター 伊藤ゆり

なんだかイライラしてしまう方必見！前半20分で呼吸法を行い心を整え、後半10分で書く瞑想と呼ばれるジャーナリングを行います。今週1週間の自分を見つめなおし、自分の考えを棚卸することで、穏やかな気持ちで眠りにつけるようになります。

### 秋からの 足の冷え・むくみ改善ヨガ

NEW

#### 理学療法士 Kaoru

10月に入り、朝夕気温が下がると手足が冷えますよね。慢性的に冷えたり、むくんだりすると、筋肉の反応や体の動きも低下してしまいます。本レッスンでは、第2の心臓と呼ばれる「ふくらはぎ」の血流を促進し、足を温め心地よい状態にしていきます。足先を温めることで、質の高い眠りにもつなげていきます。

### 冷えに！ 内側から温めるヨガ

#### 理学療法士 Kaoru

室内と外の温度差から足先が冷えることもあるこの季節。内蔵の位置を整え、内蔵から温め、体の内側から循環を良くしていきます。また体中に巡るリンパの流れも促し、老廃物を排出していきます。温かく心地の良い体作りを、一緒に始めませんか？皆様のご参加を楽しみにしています。

月礼拝でデトックス！ **NEW**  
満月ヨガ・新月ヨガ

**ヨガインストラクター Nao/Ayaka**

先月好評につき、満月ヨガに続き、新月ヨガも追加！  
月礼拝では、ゆっくりとした呼吸で筋肉を緩やかに伸ばすことで、副交感神経を優位にしリラックスさせる効果が期待できます。  
また骨盤調整効果や生理痛緩和など女性の悩みにも効果的と言われています。  
【満月担当:Nao、新月担当:Ayaka】

肩甲骨をほぐす！  
ツライ肩こり集中改善ヨガ

**理学療法士&  
ヨガインストラクター Ayaka**

肩甲骨は10個以上の筋肉がついており、肩を動かすときに補助的な役割をしています。肩甲骨まわりの筋肉が硬くなると、肩の動きが制限され肩こりに。肩甲骨をあらゆる方向に動かし肩まわりの筋肉をほぐしていきましょう。

たぶたぶお腹とお尻集中！  
痩せヨガ **リニューアル**

**新体操トレーナー Rina**

受講生のご要望にお応えして、大人気「痩せヨガ」をリニューアル！  
女性の体型で気になるランキング上位のお腹とお尻に集中アプローチ！少しハードなポーズも、Rina先生の声掛けがあると自然と頑張れます！運動不足な方・苦手な方も、一度参加してみませんか？

姿勢改善で見た目すっきりへ！  
バーオソル入門(床バレエ)

**バレエインストラクター Riyona**

バーオソルとは、フランス語で「床の上で行うバレレッスン」のこと。元バレリーナのRiyonaが担当します。  
体幹が鍛えられ、姿勢矯正やコリや痛みの改善、ぽっこりお腹の改善などの効果も!?  
初心者さんも大歓迎です♪

代謝UPで太りにくい体へ！  
寝る前ピラティス

**ピラティスインストラクター Rie**

加齢や運動不足で衰える筋肉。筋肉量が少なくなると、代謝も悪くなり脂肪がつく一方です。また筋力がないと将来ひざを痛めたり、転倒しやすくなるリスクも。本レッスンでは、寝る前でも取り組めるピラティスで、基礎の筋力をつけ、食べても太りにくい体・健康な体づくりを目指します。

初心者OK！  
筋トレ基本の5つ **NEW**

**ピラティスインストラクター Rie**

受講生からのご要望により、10月から新たにスタート「筋トレレッスン」！  
加齢により筋力は年々低下。筋力をつけることは、健康・若さキープに加え、様々な病やケガの予防にも効果的。  
運動苦手・初心者さんOK！身体の基本となる大きな筋肉に刺激を与え、代謝UP・姿勢改善を目指す簡単筋トレを始めませんか？

老廃物を流す！  
頭皮&顔のリンパマッサージ

**メディカル小顔美容矯正士 まゆみ**

運動不足や、塩分の多い食事・お酒の摂取が多いと、リンパの流れが滞り、顔がむくみます。本レッスンでは、コリをほぐす頭皮マッサージに加え、顔のリンパマッサージを行い、たまった水分や老廃物を流して、むくみのないすっきりとした顔へ！  
【持ち物：乳液など】

頭痛・首こり改善へ！  
頭皮・首マッサージ

**メディカル小顔美容矯正士 まゆみ**

スマホや家事で前傾姿勢が続くと、約5キロの頭の重さを首は支えることに。本レッスンでは凝り固まった首・肩まわりを時間をかけてほぐし、血流を改善していきます。最後には頭がポカポカして首・頭まわりの緊張がほぐれていくのを感じられます。

受講生の方へ

レッスンのご予約はこちら >>

