

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
					新体操トレーナー Rina	新体操トレーナー Rina
					疲れやむくみに！ 血流を良くするストレッチ	お腹と下半身に効かせる！ 痩せヨガ
夏特別プログラム 3	4	5	6	7	8	9
ピラティス インストラクター Rie	メディカル小顔美容矯正士 まゆみ	バレエインストラクター Riyona	理学療法士& ヨガインストラクター Ayaka	理学療法士 山内葵	バレエインストラクター Riyona	ヨガインストラクター Nao
代謝UPで太りにくい体へ！ 寝る前ピラティス	頭痛・首こり改善へ！ 頭皮・首マッサージ	猫背を改善へ！骨盤の歪みを 整えるストレッチ	肩甲骨をほぐす！ ツライ肩こり集中改善ヨガ	自律神経を整える！ 寝ながらタオルdeストレッチ	姿勢改善で見た目すっきり へ！パーオソル入門（床バレエ）	【NEW】 尿モレ・腰痛予防に！ 骨盤底筋を鍛えるヨガ
夏特別プログラム 10	11	夏特別プログラム 12	13	14	夏特別プログラム 15	16
新体操トレーナー Rina	ヨガインストラクター Nao	理学療法士& ヨガインストラクター Ayaka	理学療法士 Kaoru	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	メディカル小顔美容矯正士 まゆみ
お腹と下半身に効かせる！ 痩せヨガ	ぐっすり眠りたい日に！ 疲れを癒す快眠ヨガ	【NEW】 暑さに負けない身体作りに！ 夏バテ解消ヨガ	ガチガチ肩のコリをほぐす！ ストレッチ・ヨガ	脱イライラ・ストレス！ 心が整うヨガ&書く瞑想	【NEW】 巻き肩必見！背中美人になる 姿勢改善ピラティス	【NEW】 コリ・むくみに！ 頭皮マッサージ &顔のリンパマッサージ
17	18	19	20	21	夏特別プログラム 22	23
新体操トレーナー Rina	ヨガインストラクター Nao	理学療法士& ヨガインストラクター Ayaka	理学療法士 Kaoru	ヨガインストラクター 伊藤ゆり	理学療法士& ヨガインストラクター Ayaka	バレエインストラクター Riyona
お腹と下半身に効かせる！ 痩せヨガ	ぐっすり眠りたい日に！ 疲れを癒す快眠ヨガ	肩甲骨をほぐす！ ツライ肩こり集中改善ヨガ	ガチガチ腰のコリをほぐす！ ストレッチ・ヨガ	脱イライラ・ストレス！ 心が整うヨガ&書く瞑想	【NEW】 暑さに負けない身体作りに！ 夏バテ解消ヨガ	【NEW】 猫背を改善へ！骨盤の歪みを 整えるストレッチ
24	25	26	27	28	29	夏特別プログラム 30
ヨガインストラクター Nao	理学療法士 山内葵	ヨガインストラクター 伊藤ゆり	理学療法士 Kaoru	理学療法士 山内葵	メディカル小顔美容矯正士 まゆみ	ピラティス インストラクター Rie
【NEW】 尿モレ・腰痛予防に！ 骨盤底筋を鍛えるヨガ	自律神経を整える！ 寝ながらタオルdeストレッチ	脱イライラ・ストレス！ 心が整うヨガ&書く瞑想	ガチガチ肩のコリをほぐす！ ストレッチ・ヨガ	自律神経を整える！ 寝ながらタオルdeストレッチ	頭痛・首こり改善へ！ 頭皮・首マッサージ	代謝UPで太りにくい体へ！ 寝る前ピラティス
夏特別プログラム 31						
新体操トレーナー Rina						
お腹と下半身に効かせる！ 痩せヨガ						

※予定のため変更になる場合もあります。



Rie Ayaka 伊藤ゆり 山内葵 Riyona Kaoru Rina まゆみ Nao

夏特別プログラム
詳細はこちら

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](#)

7月レッスン紹介

自律神経を整える！
寝ながらタオルdeストレッチ

理学療法士 山内葵

自律神経は、内臓や代謝・体温など体の機能を調整する大切な神経で、背骨まわりに通っています。背中の筋肉が固まると自律神経が乱れ、様々な不調の原因にバスタオルを使い、凝り固まった背中・背骨まわりをほぐし、整えていきます。

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。

NEW 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？

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。

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。

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。

お腹と下半身に効かせる！
痩せヨガ

新体操トレーナー Rina

薄着の季節となり、気になるお腹や腰回り...本レッスンでは、いつもより少しハードなポーズも取り入れながら、腹・下半身に集中的にアプローチ！運動不足・運動が苦手な方でもまず夜30分一緒にやってみて、夏本番までにすっきり体型を目指しましょう。

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。

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「床の上で行うバレエ」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！

ぐっすり眠りたい日に！
疲れを癒す快眠ヨガ

ヨガインストラクター Nao

日中の疲れやコリを残したまま寝ると、ぐっすり眠れず、目覚めが悪くなったり、寝ても疲れがとれないということがあります。寝る前の30分のレッスンで、体のコリをほぐし、緊張状態にある自律神経をリラックスさせ、眠りやすい状態に誘います。

NEW 暑さに負けない身体作りに！
夏バテ解消ヨガ

理学療法士 Ayaka

夏バテは、室内と室外の気温差による「自律神経の働きの低下」が原因の1つ。夏は、自律神経のうち交感神経が優位に働きやすい状態のため、副交感神経が優位にさせるヨガを行います。腸の調子が悪い人、寝つきが悪い人、身体がだるい人必見です！

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。

NEW コリ・むくみに！頭皮マッサージ
&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！

NEW 巻き肩必見！背中美人になる姿勢改善ピラティス

ピラティスインストラクター Rie

長時間のスマホ利用やデスクワークにより、巻き肩になっていませんか？巻き肩になると姿勢が悪くなり、背中が広く見え、年齢以上に老けて見えることも。また、肩こり・疲れなど様々な不調の原因にも。目指せ背中美人！

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。

7月インストラクター別スケジュール



ピラティス
インストラクター

Rie

代謝UPで太りにくいカラダに！寝る前ピラティス
7月3日 日
7月30日 土

巻き肩必見！背中美人になる姿勢改善ピラティス
7月15日 金

NEW



理学療法士&ヨガ
インストラクター

Ayaka

肩甲骨をほぐす！ツライ肩こり集中改善ヨガ
7月6日 水
7月19日 火

暑さに負けない身体作りに！夏バテ解消ヨガ
7月12日 火
7月22日 金

NEW



ヨガ
インストラクター

伊藤ゆり

脱イライラ・ストレス！心が整うヨガ&書く瞑想
7月14日 木
7月21日 木
7月26日 火



理学療法士

山内葵

自律神経を整える！寝ながらタオルdeストレッチ
7月7日 木
7月25日 月
7月28日 木



バレエ
インストラクター

Riyona

姿勢改善で見た目すっきりへ！バーオソル入門
7月8日 金
猫背を改善へ！骨盤の歪みを整えるストレッチ
(床バレエ)
7月5日 火
7月23日 土

NEW



理学療法士

Kaoru

ガチガチ肩のコリをほぐす！ストレッチ・ヨガ
7月13日 水
7月27日 水

ガチガチ腰のコリをほぐす！ストレッチ・ヨガ
7月20日 水



新体操トレーナー

Rina

疲れやむくみに！血流を良くするストレッチ
7月1日 金
7月17日 日

お腹と下半身に効かせる！痩せヨガ
7月2日 土
7月10日 日
7月31日 日



メディカル
小顔美容矯正士

まゆみ

頭痛・首こり改善へ！頭皮・首マッサージ
7月4日 月
7月29日 金

コリ・むくみに！
頭皮マッサージ&顔のリンパマッサージ
7月16日 土

NEW



ヨガ
インストラクター

Nao

ぐっすり眠りたい日に！疲れを癒す快眠ヨガ
7月11日 月
7月18日 月

尿モレ・腰痛予防に骨盤底筋を鍛えるヨガ
7月9日 土
7月24日 日

NEW

サンキュ! Fit&Care

インストラクター紹介