

11月レッスンスケジュール

22	火	新体操トレーナー	Rina
		血流を良くするストレッチ	
23	水	理学療法士	Kaoru
		足の冷え・むくみ改善ヨガ	
24	木	ヨガインストラクター	のぞみ
		月礼拝でデトックス! 新月ヨガ	
25	金	理学療法士&ヨガインストラクター	Ayaka
		休講 ツライ肩こり改善ヨガ	
26	土	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	
27	日	新体操トレーナー	Rina
		お腹とお尻に! 痩せヨガ	
28	月	ヨガインストラクター	Nao
		骨盤底筋を鍛えるヨガ	
29	火	新体操トレーナー	Rina
		首肩コリ改善ストレッチ NEW	※11月25日の補填分
29	火	ヨガインストラクター	のぞみ
		夜のデトックスヨガ NEW	
30	水	メディカル小顔美容矯正士	まゆみ
		足マッサージ&骨盤ストレッチ NEW	



理学療法士
山内葵



ヨガインストラクター
Nao



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
のぞみ

サンキュ! Fit&Care

インストラクター紹介 ▶

サンキュ! Fit&Care

公式サイトで詳細をCheck! ▶

12月レッスンスケジュール

1	木	新体操トレーナー	Rina
		お腹とお尻に！痩せヨガ	
2	金	ピラティスインストラクター	Rie
		筋トレ基本の5つ	
3	土	ヨガインストラクター	のぞみ
		夜のデトックスヨガ	
4	日	ヨガインストラクター	Nao
		骨盤底筋を鍛えるヨガ	
5	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	
6	火	バレエインストラクター	Riyona
		バレエエクサ&バーオソル	リニューアル
7	水	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	
8	木	理学療法士	山内葵
		月礼拝でデトックス！満月ヨガ	
9	金	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	
10	土	ヨガインストラクター	Nao
		ゆったり太陽礼拝	
11	日	新体操トレーナー	Rina
		柔軟性UPストレッチ	NEW
12	月	メディカル小顔美容矯正士	まゆみ
		足マッサージ&骨盤ストレッチ	
13	火	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	
14	水	理学療法士	Kaoru
		ガチガチ腰痛改善ヨガ	
15	木	理学療法士	山内葵
		首こり・肩こりストレッチ	
16	金	新体操トレーナー	Rina
		血流を良くするストレッチ	
17	土	ヨガインストラクター	のぞみ
		経絡調整ヨガ	NEW
18	日	ヨガインストラクター	Nao
		背骨ストレッチヨガ	
19	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	
20	火	バレエインストラクター	Riyona
		バレエエクサ&バーオソル	リニューアル
21	水	理学療法士	Kaoru
		内側から温めるヨガ	

22	木	新体操トレーナー	Rina
		柔軟性UPストレッチ	NEW
23	金	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	
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	新体操トレーナー	Rina
		お腹とお尻に！痩せヨガ	
26	月	ピラティスインストラクター	Rie
		筋トレ基本の5つ	
27	火	ヨガインストラクター	のぞみ
		夜のデトックスヨガ	
28	水	理学療法士	Kaoru
		眠れるヒーリングヨガ	NEW



サンキュ! Fit&Care

インストラクター紹介 ▶

サンキュ! Fit&Care

公式サイトで詳細をCheck! ▶

12月インストラクター別スケジュール



ぽっこり下腹&垂れ尻に！痩せヨガ
12月1日 木
12月25日 日
全身・股関節の柔軟性UP！ストレッチ
12月11日 日
12月22日 木
疲れやむくみに！血流を良くするストレッチ
12月16日 金

NEW



肩甲骨をほぐす！ツライ肩こり集中改善ヨガ
12月7日 水
月礼拝でデトックス！新月ヨガ
12月23日 金



老廃物を排出！夜のデトックスヨガ
12月3日 土
12月27日 火
内側から温める！経絡調整ヨガ
12月17日 土

NEW



月礼拝でデトックス！満月ヨガ
12月8日 木
首こり・肩こり集中撃退ストレッチ
12月15日 木



姿勢改善！バレエエクササイズ&バーオソル入門
12月6日 火
12月20日 火
猫背を改善へ！骨盤の歪みを整えるストレッチ
12月13日 火

リニューアル



ガチガチ腰のコリをほぐす！ストレッチ・ヨガ
12月14日 水
冷えに！内側から温めるヨガ
12月21日 水
癒し音で眠りに誘う！ヒーリングヨガ
12月28日 水

NEW



老廃物を流す！頭皮&顔のリンパマッサージ
12月5日 月
12月19日 月
末端の冷え改善！足マッサージ&骨盤ストレッチ
12月12日 月



尿モレ・腰痛予防に！骨盤底筋を鍛えるヨガ
12月4日 日
12月24日 土
夜におすすめ！ゆったり太陽礼拝
12月10日 土
自律神経乱れ&猫背に！背骨ストレッチヨガ
12月18日 日



初心者OK！筋トレ基本の5つ
12月2日 金
12月26日 月
代謝UPで太りにくい体へ！寝る前ピラティス
12月9日 金

サンキュ! Fit&Care

インストラクター紹介



12月レッスン紹介

首こり・肩こり 集中撃退ストレッチ

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！
【持ち物：フェイスタオル】

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。

全身・股関節の 柔軟性UP！ストレッチ

NEW

新体操トレーナー Rina

身体が硬いと、肩こりや腰痛になったり、血流が滞り、不眠や自律神経の乱れに繋がるなどデメリットがたくさん。将来的にケガや転倒しやすくなる可能性も。このレッスンでは、元新体操選手のRina先生と一緒に、全身・股関節の柔軟性UPし、健康でめぐりの良いカラダ目指していきましょう。

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

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と動かし緩めます。一緒に「秋バテ」知らずの身体を目指しましょう！

夜におすすめ！ ゆったり太陽礼拝

ヨガインストラクター Nao

体全体をダイナミックに動かす「太陽礼拝」は、朝行われることが多いヨガです。本レッスンでは、夜にゆったりめの太陽礼拝をおこなうことに挑戦。体の動きに集中し、1日の嫌なことなどを忘れてリラックスすることを目的に行います。凝った体をほぐし疲れを取りのぞく効果も期待できます。

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？

老廃物を排出！ 夜のデトックスヨガ

ヨガインストラクター のぞみ

冷えこむこの季節、内臓の動きも悪化しやすいです。その結果、全身の血流が悪くなって老廃物が溜まりやすくなります。本レッスンでは、呼吸を深く行いながら、全身をねじる・のぼす・縮めるなどを行い、内臓をほぐし血流を良くすることで、老廃物が流れやすく、循環の良い体を目指します。

内側から温める！ 経絡調整ヨガ

NEW

ヨガインストラクター のぞみ

この時期、浮腫みやすい・手足が冷えやすい・体が重だるく感じる方は、東洋医学では腎臓や膀胱の機能が弱り出しているとみまます。経絡(気の通り道)は体の内側の機能に繋がっているとされ、気の通り道の皮膚や筋肉をほぐすことで流れをスムーズにできます。冷えやすい12月は、経絡を流し、不調を少しでも解消へ。

癒し音で眠りに誘う！ ヒーリングヨガ

NEW

理学療法士 Kaoru

最後のレッスンはゆったりタイムと一緒に過ごしましょう。前半は体をほぐすヨガを行い、後半はチベット発祥のシンギングボウルによるリラックスタイムを。独特の波打つようなシンギングボウルの音色は、ヒーリング効果があるとされています。聞いていて心が安らぎ疲れが取れるような感覚に。

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。内臓の位置を整え、内臓から温め、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！
満月ヨガ・新月ヨガ

理学療法士 山内葵/Ayaka

大好評！満月の日と新月の日に行うヨガ。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：山内葵、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。

ぽっこり下腹&垂れ尻に！
痩せヨガ

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！
バレエエクササイズ&バーオソル入門

リニューアル

バレエインストラクター Riyona

元バレリーナのRiyonaが担当するバーオソル(床の上で行うバーレッスン)。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♪ 12月は立ち姿で行うバレエエクササイズも加わります！

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

ピラティスインストラクター Rie

受講生要望により追加レッスン！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？【持ち物：500mlのペットボトル（水等）】

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】

末端の冷え改善！
足マッサージ&骨盤ストレッチ

メディカル小顔美容矯正士 まゆみ

秋になり、足など末端が冷えている方も多いと思います。本レッスンでは、毛細血管が集まる足にフォーカスし、足裏・足首・ふくらはぎ・太ももと順番にマッサージをすることで血流を流し、足から全身を温めていきます。むくみ改善・代謝UP・寝つき改善などメリットもたくさん！骨盤ストレッチも合わせて行います。

受講生の方へ

レッスンのご予約はこちら >>

