

ヒップアップ・シェイプに特化した **新・筋コンディショニングクラス**

# 美尻EX

Beauty Hip Exercise

初心者の方も  
大歓迎★☆☆



引き締まった  
身体をつくりたい!

ポテメイクに  
チャレンジしたい!!

そんなあなたの為のプログラム!!

開催スケジュール: 毎週 金曜日 15:15~16:00 (第2スタジオ)



担当インストラクター  
**HANA**



フィットネスの競技大会である  
「SUMMER STYLEAWRD」で優勝経験あいの  
インストラクターがおいしいの鍛え方をお伝えします!!

## プログラムの特徴・効果

- ◎「お尻」を中心に下半身や体幹部分のトレーニングやストレッチをおこなうクラスです。
- ◎ヒップアップしたい方はもちろん、腰痛やひざ痛にお悩みの方にもおすすめです。
- ◎年齢に関係なく、どなたでもご参加いただけます。

この春、話題の筋トレプログラムでカラダづくりを楽しく始めよう!!

骨盤周辺にフォーカスした 新・コンディショニングクラス

# 骨盤リセット

Pelvis Reset Exercise

初心者の方も  
大歓迎★☆☆



キレイな姿勢でカッコいい  
カラダをつくりたい!!

引き締まった  
ウエストをつくりたい!

そんなあなたの為のプログラム!!

毎週 日曜日 11:00~11:45 (第2スタジオ)

注目の骨盤プログラムが京都テルサでも始動!!  
骨盤を本来の位置へと導き、カラダづくりをサポートします。

## プログラムの特徴・効果

- ◎様々な動きやツールを使い、「骨盤」を中心に下半身や体幹部分のトレーニングやストレッチをおこなうクラスです。
- ◎ウエストシェイプをしたい方や、腰痛や姿勢改善にお悩みの方にもおすすめです。
- ◎年齢に関係なく、どなたでもご参加いただけます。

担当

森本 清美  
インストラクター

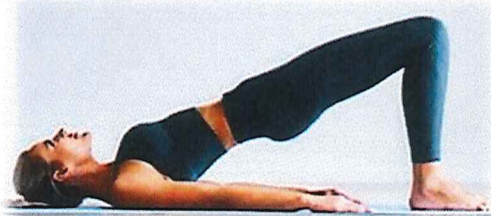
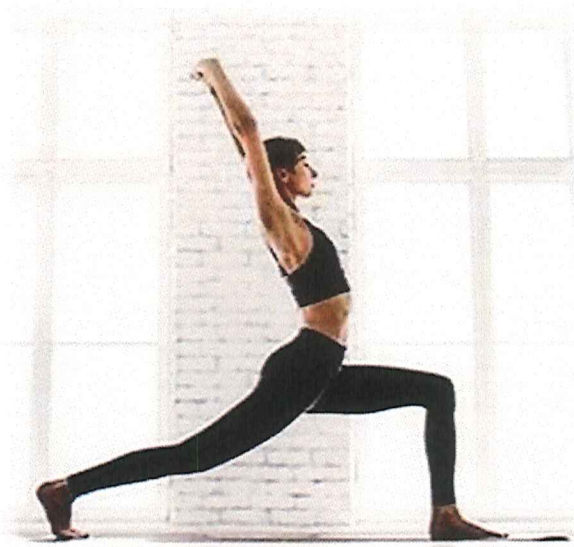
この春、話題のプログラムでカラダづくりを楽しく始めよう!!

# プールサイド

# ヒップ&ヨガ



初心者の方も  
大歓迎★☆☆



## プログラムの特徴・効果

- ◎プールサイドの温かい環境でヨガのポーズや呼吸に加えて、「おしり」を中心としたトレーニングやストレッチを行うクラスです。
- ◎発汗を促し、新陳代謝を高めるとともに『美しいヒップライン』づくりを目指します。
- ◎動きの中で呼吸を深めていくことで、リフレッシュ効果が期待できます。



担当:木下インストラクター

毎週 木曜日

18:30~19:15 (プールサイド)



水着じゃなくてもOK♪



## 皆様のご参加をお待ちしています！！

初心者の方も  
大歓迎☆☆

# プールサイドピラテス



担当:小川インストラクター

- ◎ピラテスの入門クラスをプールサイドの温かい環境でおこなうクラスです。
- ◎発汗を促し、新陳代謝を高めるとともに『インナーマッスル』を強化し、身体全体のバランスを整え、理想的な身体づくりを目指します。
- ◎呼吸を深めていくことで、リフレッシュ効果が期待できます。

☆ピラテスの経験がない方でも、  
安心してご参加いただけます☆

毎週 月曜日 15:30~16:15 (プールサイド)



水着じゃなくてもOK!



プールサイドウォームピラテスはこんな方におススメ!!



おなか周りが  
気になる..



腰痛を予防  
したい



腹筋の使い方が  
イマイチわからない

皆様のご参加をお待ちしています!!

簡単・やさしい機能改善クラス

初心者の方も  
大歓迎★☆☆

# ヨガde整体



担当:小林インストラクター

- ◎ヨガの「動き」と「呼吸法」を人気クラス「自動整体」に取り入れ、身体の調整をおこなうクラスです。
- ◎マットを使ったストレッチやエクササイズで身体全体のバランスを整え、快適で”楽に動ける身体づくり”を目指します。
- ◎呼吸を深めていくことで、リフレッシュ効果が期待できます。

毎週 金曜日 16:15~17:00(第1スタジオ)

ヨガ未経験の方でも安心して  
ご参加いただけます。



こんな方におすすめ!!

肩こり・腰痛を  
和らげたい



姿勢を良くして  
スッキリしたい



しなやかで  
動きやすい  
からだをつくりたい



皆様のご参加をお待ちしています!!