

メッツ中央店のカルチャーレッスン

メッツで やさしいヨガ・かんたんピラティス

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00	サーキット					サーキット
13:00	サーキット					
13:30	やさしいヨガ 00 saito	かんたんピラティス 00 amemiya	ムエツシュヨガ 00 reiko	リラックスヨガ 00 saito	ナニ・アロハ 00 fujihara	14:00まで
14:30	サーキット					
15:00	サーキット					14:00まで
19:30	サーキット					
20:00	やさしいヨガ 00 yamashita	ムエツシュヨガ 00 akazawa	かんたんピラティス 00 amemiya			14:00まで
21:00	サーキット					

フライング
のポーズ
も
あります
よ。

代謝アップ！ストレス発散、ダイエット・癒し・・・
お腹すっきり、美脚、ヒップアップ、骨盤調整、二の腕引き締め！

- ◎やさしいヨガ (ヨガの呼吸法を学び、カラダの柔軟性アップと自律神経の安定に効果的)
- ◎リラックスヨガ (深い呼吸と瞑想で心とカラダの疲れを取り除きましょう)
- ◎リフレッシュヨガ (カラダをぐしから始め、しなやかな心と体を作りましょう。柔軟性アップ)
- ◎かんたんピラティス (インナーマッスルを鍛え骨盤調整で、歪みのないしなやかなカラダをゲット)
- ◎ルーシーダットン (タイ式ヨガ。古くから伝わる脱脂法。独自の呼吸法で体の活性化を!!)
- ◎nani・Alha (ナニ・アロハ) (骨盤・尻周りをゆるめ、お腹周りのシェイプアップに効果大です!!)

インストラクター紹介



[amemiya]

[akazawa]

[reiko]

[yamashita]

[saito]

[fujihara]



〒400-0032
山梨県甲府市中央4丁目 8-8甲府中央マンション1F
TEL&FAX055-287-8181

メッツロック店のお勧めレッスン NEW! レッスン

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:30	サーキット					サーキット
13:00	やさしいヨガ 00 shimizu	ムエツシュヨガ 00 watanabe	かんたんピラティス 00 watanabe	ムエツシュヨガ 00 watanabe	かんたんピラティス 00 takai	
14:00	サーキット					第1, 3, 5週目 ムエツシュヨガ 第2, 4週目 ルーシーダットン
15:00	サーキット					
20:00	英! イングリッシュ 00 ishikawa	かんたんピラティス 00 amemiya	やさしいヨガ 00 yamashita	ムエツシュヨガ 00 eanuma	00 mai	
21:00	サーキット					

NEW STAFF



清水(ベニア)美美

はじめまして!
清水(ベニア)です
一緒に新しい自分発掘しませんか?
いつでもお待ちしております

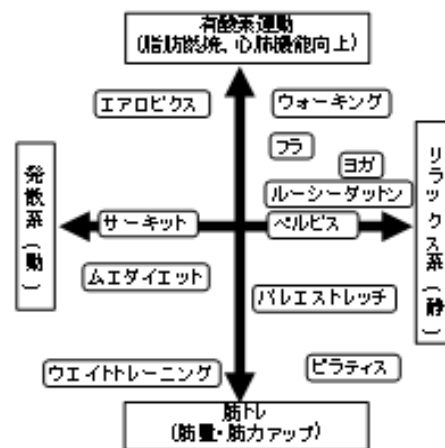
NEW STAFF



小澤 理紗

お肌の事やナリスの事・・・
わかる範囲でお答えします(笑) 小澤 理紗
体も肌も心も一緒に元気にしましょう!

どんなエクササイズを選ぶ?



どんなカラダになりたい?

- やさしい** やせるには筋力と有酸素運動で脂肪を落とすこと。筋力に筋力をつけて基礎代謝をあげることがポイントです！サーキット、ムエツシュヨガが効果的です！
- しなやかに** しなやかな身体とは、動作を滑らかにコントロールする筋力と、スムーズに動く関節可動域がポイントです！ヨガ、パレエストレッチがおすすめです！
- メリハリ** メリハリのある身体を目指すならアウトマッスルとインナーマッスルの両方を鍛えることがポイントです！ピラティスでインナーを鍛え有酸素運動で脂肪燃焼！
- スタミナ** スタミナは、持久力と心肺機能の総合力です。持久力を上げるには、軽い負荷で回数を上げることで。
- 頑も柔らか** mezz@のレッスン『英! ENGLISH』がおすすめです！わかりやすく初心者も安心♪