COREX レッスン内容のご案内

【ピラティス・グループレッスン】

◆初級ピラティス （★☆☆☆☆）

ピラティス初心者向けのクラスです。
まずはご自身のからだを感じるところから始めましょう。
もちろん、中～上級者の方もご参加いただけます。

◆リフレッシュピラティス （★★☆☆☆）

呼吸と姿勢を意識しながら、カラダを動かすクラスです。
カラダを芯から温めるので、全身の柔軟性が高まり、肩こりや腰痛、肉体疲労の改善も期待できます。

◆ピラティスバリエーション （★★☆☆☆）

フォームローラーやボール、セラバンド等のプロップ（道具）を用いたクラスです。プロップを使うことで、からだを安定させたり、負荷を高めたりします。動きの再確認とチャレンジをしていきましょう。

◆ベーシックピラティス （★★☆☆☆）

ピラティスの基本となるエクササイズをフロー（流れ）で行っていくクラスです。初級者の方でも安心してご参加いただけます。

◆コアピラティス （★★★☆☆）

コア（体幹）を鍛えるクラスです。
からだの奥の筋肉（ｲﾝﾅｰﾏｯｽﾙ）を使い、からだのバランスを整えていきます。ホルモンバランスの調整にも効果が得られます。

【ヨガ・グループレッスン】

◆リラックスヨガ （★☆☆☆☆）

呼吸に意識を向けながらゆっくり動いていきます。
ご自身の内側に目を向け、一日の疲れをほぐしていきましょう。

◆ナチュラルヨガ （★☆☆☆☆）

ストレッチや呼吸を深め、リフレッシュしながら動きます。
一日を心地よく過ごせるように心身の状態を整え、動きやすい身体を作りましょう。

◆骨盤調整ヨガ （★★☆☆☆）

骨盤を正しい位置へと導くように動いていきます。
骨盤の歪みは様々なからだの不調につながります。
ブロックなどの道具を使いながら調整していきましょう。

【ピラティス・プライベートレッスン】

◆プライベートレッスン

１～２名の少人数でじっくりピラティスに取り組みます。
ご自分のペースでレッスンを受けたい方やグループレッスンには不安のある方、ピラティスをもっと知りたい方におすすめです。
COREX自慢のレッドコードもご利用いただくことができます。

レッドコードとは？

ノルウェー発祥のフィットネス器具で、リハビリ施設での治療などに用いられるほか、プロスポーツ選手やアスリートのファンクショナルトレーニングにおいても幅広く活用されています。
また、ピラティスとの相性も抜群で、ニューヨークの著名なスタジオでも取り入れられています。

corex
PILATES STUDIO