

# ～レッスン説明一覧～

## グループ

最大5名で行うグループでのピラティスクラス。  
ピラティスの基本エクササイズを中心に、全身をバランスよく強化するクラス。  
全身を引き締めたい方にオススメのクラスです。

## プライベートセッション

マンツーマンでじっくり鍛えられるクラス。  
自分の気になる部分を集中的にトレーニングしたい方にオススメ。  
ケガのリハビリにも効果的です。

## プライベートセッションで行えること

- ・マシンピラティス・・・マシンを使用し、質の高いより効果的なトレーニング
- ・ペアストレッチ・・・一人では伸ばせないところまで効果的に筋肉を伸ばし整えます
- ・ダイエットプログラム・・・個人個人にあったプログラムで目的を達成します
- ・BFRトレーニング・・・下記のとおり

## BFRトレーニング（加圧）

BFRとは血流制限トレーニングのことで、非常に軽い重量のおもりで効果を出すことの出来るトレーニング法です。  
筋肉に与える物理的ストレスと科学的ストレスを調整し行う事で体内シグナルのmTOLと筋の成長を妨げるミオスタチンをコントロールします。  
トレーニング後に分泌する成長ホルモンは筋力アップやダイエットはもちろん美容・アンチエイジングや美肌・肩こり・冷え性に効果があります

