

BODYHEALING is a revolution in mind-body training.
 A dynamic, fitness-to-music program that leaves you
 feeling relaxed and renewed, BODYHEALING combines
 the best of eastern disciplines, like yoga and tai chi,
 with popular new methods such as Pilates.

ココロとカラダの声を聴く

ボディヒーリング

Controlled breathing, concentration
 and a carefully structured series of stretches,
 moves and poses create a holistic workout
 that brings the body into a state of harmony and balance.



ボディヒーリングとは、ストレッチングとヨガ、太極拳、コア・トレーニングを組み合わせ、音楽にのせておこなうエクササイズです。ストレスを和らげると同時に、柔軟性やバランス力、コア（体幹部）の筋力アップ、そして“スムーズに”“しなやかに”動く身体の変化を感じるようになります。動作と呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけた“癒し系”のプログラムです。



what is BODYHEALING ?

柔軟性の向上

静的なトレーニングによる足腰・コアの筋力向上

バランスの向上

リラクゼーション

太極拳、ヨガ、コア・トレーニングを最新の運動生理学でアレンジし、ゆったりとした動きの中で全身、特にコア（身体の中心部、腹筋、背筋等）のエクササイズをしていきます。心肺機能にかかる負担が少なく、ゆったりとした動作なので、年齢・性別・運動経験を問わずに参加いただけます。しなやかで均整のとれた身体をつくり、呼吸と動きを合わせ「こころ」と「カラダ」の調和を図ることができます。こころとカラダの変化を感じてください。



ボディヒーリングプログラム構成

Music	ボディヒーリング ショート (30分)	ボディヒーリング 45 (45分)	ボディヒーリング (60分)	レッスン内容	
1曲目	●	●	●	タイチーウォームアップ	呼吸を整え、精神と内体の調和を図る 準備運動
2曲目	●	●	●	サンサルテーションズ	呼吸と動作の調和を図る 全身の準備運動
3曲目	●	●	●	スタンディングストレンクス	下肢のストレッチングと筋力強化・骨盤回りの可動域の向上・全身の運動の調整
4曲目	●	●	●	バランス	バランスとスタビリゼーションの強化
5曲目	●	●	●	ヒップオープナーズ	股関節の可動域の向上
6曲目	●	●	●	コア・アブドミナル	腹筋及びインナーユニットの強化
7曲目	●	●	●	コア・バック	背面全体・腰部・股筋・ハムストリングスの強化
8曲目	●	●	●	ツイスト	腰部の可動域の動的な向上・下背部の調整
9曲目	●	●	●	フォワードベンド・ハムストリングス	背面全体・股筋・ハムストリングスのストレッチング
10・11曲目	●	●	●	リラクゼーション・メディテーション	心地よい音楽を聴きながらこころとカラダのリラクセス

※プログラム構成に関しては、予告なく変更することがあります。

what is BODYHEALING ?

