

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。



**BODYHEALING**  
 LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

## what is BODYHEALING ?

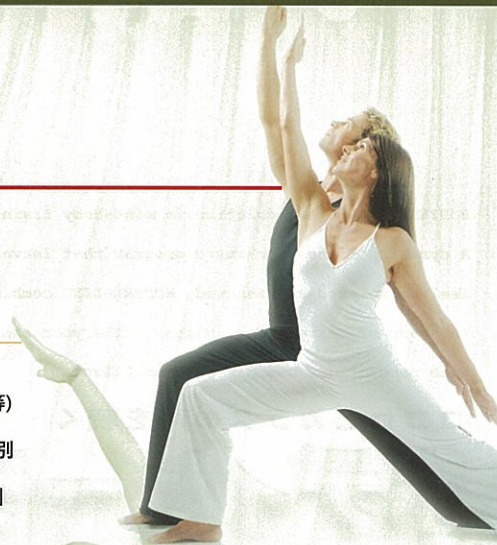
### 柔軟性の向上

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、精神と肉体の調和を図る 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 ?

