

ピラティス・ヨガの本格的スクール

# MASA STUDIO SAGA



## マーサスタジオ佐賀 生徒募集!

国際ライセンス資格を持ったインストラクターが指導する、  
個別対応重視の少人数制の本格的ヨガ・ピラティススタジオです。

### ◆新規会員

入会金 3,000円 (会員紹介で1,000円)

体験レッスン 1,500円 (会員紹介で500円)

### ◆受講料

月謝制 月4回 5,250円

チケット制 3枚つづり (2ヶ月間有効) 6,300円

※レッスン日の振替希望は事前に連絡があればOK

ママクラス・マタニティクラス

チケット制 3枚つづり 6,300円

(マットレンタル代込み・2ヶ月間有効)

個人レッスン 30分 3,150円/60分 6,300円

☆カウンセリング後、ご要望に応じたプログラム内容でおこないます。  
あなただけのために、なりたい自分を創る時間です。

※男性の方は紹介の方に限らせていただきます。

※自宅レッスン用に井雅代監修DVDの販売もスタジオで行なっています!  
会員の方は、7,700円→6,000円となります。

### ◆pilatesインストラクター養成講座 佐賀開講

マットピラティスインストラクター養成コース

トレーナー 井雅代

※ 詳しくはお尋ね下さい。

### ◆講座内容

#### ピラティス

ピラティスはパワーハウスと呼ばれている体幹部の深層筋を意識し、強化し、体のパーツを正しい位置に整える事により柔軟かつ引き締まったボディ作りにも最適なエクササイズです。現在、日本でももっとも注目度の高いエクササイズの1つといえます。一番落ちにくいといわれているお腹周りに、どこよりも速く効果が現れるエクササイズはピラティスだけです。

#### ●ピラティスビギナー (ベーシックB)

初心者～少し慣れてきた方向けクラスです。ピラティスの呼吸法、基本姿勢等を確認しながら、一つ一つの動きをゆっくりと進めていきます。体幹部を強化し、しなやかに強い身体作りを目指します。リラクゼーション効果もあり、こころと身体に気づきをもたらすクラスです。

#### ●ピラティスプラスα(ベーシックP)

通常のピラティスクラスよりもエネルギーに動きたい方、またピラティスの経験が少なくてもいつもと違うスタイルを楽しみたい方向けのクラスです。クラスが流れるように進んでいく「フロースタイル」、感じながら集中力を高め、こころと体を目覚めさせるクラスです。※ベーシック・ピラティスを数回受講された後のご参加をお勧めします。

#### ●ママピラティス

出産でゆるんだ骨盤、腹筋を引き締めていくことを目的とします。お腹周りのガードル筋を鍛えられるのはピラティスだけです。

#### ●マタニティピラティス

「満足いく、幸せな分娩」をゴールに、妊娠中の心と身体の健康を保つエクササイズを行っていきます。日々変わる体型からくる肩こり・腰痛・むくみ・不眠などを改善し、分娩に効果的な骨盤の動きを体得し、「アクティブパース」自信を持って未知なる出産に立ち向かう、こころと身体を作っていくクラスです。

16週以降の方が参加条件となります。また主治医の許可及び家族の同意書が必要となります。

#### ヨガ

元来のヨガは、心と身体と魂、真我(本当の自分)と体、神と自分などの、一体化を目的としたメソッド。その方法として、アーサナ(ポーズをとる)、呼吸法を行っていきます。ヨガを行うことで、心と体の安定がコントロールできるようになり、本来の自分と向き合うことで、心は穏やかに落ち着きイキイキとしてきます。アーサナを行う効果として、代謝がよくなり、内臓の動きも活性化させ滞っていた血流がスムーズになります。(デトックス効果) また、ホルモンの分泌を活性化するので、より女性らしい自分になれるのです。

#### ●美ヨガ

アメリカで開発された、しなやかな美しい身体づくりを目的とした現代的なヨガプログラム

1つのポーズに1箇所だけに意識を集中させることにより、集中力とコントロール力が高まり、より早い効果が実感できます。あまり、難しいポーズは行わないのでどなたでも参加できます。

#### ●爽ヨガ

身体ほぐしと癒し目的とした心身のリラクゼーションを目的としたプログラム 参加者に応じた段階法を踏んでポーズをとっていくため、無理なくどなたでも参加できます。

#### ●ママヨガ

出産や子育てで、ママ達は心身共にストレスがいっぱいです。心と体をコントロールするヨガのポーズをゆったりととっていくことで、いつの間にか新しい自分になっていくことに気がつくでしょう。

#### FTPとは

1991年にイギリス・ロンドンで開発されたフィットネス教育組織。FTPは、ピラティスの専門家のために認証制度及び継続的な教育基準を設置する国際的な非営利専門団体、ザ・ピラティス・メソッド・アライアンス® (The Pilates Method Alliance®) (PMA) 会員。

FTP JAPANは、2000年よりピラティスを中心にFTPプログラムの提供開始。ピラティスにおいては現在までに約1,000名以上のインストラクターを養成。

### ◆お問合せ先

MASA STUDIO SAGA 代表 井 雅代 (masayo.i)

佐賀市唐人1-5-40 中央大通り 佐賀銀行本店南 パルビル1F

お問合せメールは、こちらからお願いします。

Email / masasaga@kenko-nw.com

http://masastudio.esaga.jp

TEL / 0952-27-6255

注)メッセージを残してください。  
折り返しこちらよりご連絡いたします。



←スケジュールは  
携帯サイトからも  
アクセスできます。