



2025年4-6月クール 日曜12:10~13:10

# AGピラティス&リラックス

~AG PilatesとRestorativeYoga~

【隔週開催】

RestorativeYogaとAG Pilatesを交互に隔週で行います。  
ハンモックを使うピラティスは一言で表すと『コアを意識した筋トレ』。  
ハンモックのホールド感で体幹意識が高まり身体の内側が熱くなる実感ができます。  
Restorativeはハンモックを補助に使うリラックスヨガ。どちらも「呼吸」と「動き」をリンクさせるので呼吸を深くしながらエクササイズを行い骨格筋のバランスも改善できます。



Hiroko



Tama



Miya

## 実施スケジュール&担当インストラクター



4月

全3回開催

- 13日 RestorativeYoga  
【Hiroko】
- 20日 AG Pilates  
【Tama】
- 27日 RestorativeYoga  
【Hiroko】



5月

全4回開催

- 4日 AG Pilates  
【Miya】
- 11日 RestorativeYoga  
【Hiroko】
- 18日 AG Pilates  
【Tama】
- 25日 RestorativeYoga  
【Hiroko】



6月

全5回開催

- 1日 AG Pilates  
【Miya】
- 8日 RestorativeYoga  
【Hiroko】
- 15日 AG Pilates  
【Tama】
- 22日 RestorativeYoga  
【Hiroko】
- 27日 AG Pilates  
【Tama】