



# グループレッスン・プログラム ピラティス・リフォーマー

Vivo Colours



はじめの5回で身体を感じ  
次の10回で身体が変わる  
継続することでいつまでも美しく

7つの効果  
コアを使うことで  
変わる身体

ウエストが  
締まる

骨盤が  
調整される

ボディラインが  
整う

所作が  
美しくなる

痛みが  
緩和される

姿勢が  
良くなる

太りにくい  
体になる



Colours リフォーマー・グループレッスンとは

詳しい情報はこちらへ

colours は、STOTTピラティス認定インストラクターの百瀬和子さん監修のもと、効果の高いレッスンができるオリジナルプログラムを開発しました。安全で効果的なワークアウトで、本来ヒトが持っている身体の機能を甦らせるピラティス・リフォーマーを是非一度体験して下さい。ポップな音楽に合わせて、リフォーマーを使いグループレッスンを行います。地味なきついというピラティスのイメージを払拭させ、楽しくエクササイズ！をモットーに実施しています。楽しく体幹を鍛えられる！ピラティス初心者でもできる！腰痛改善、姿勢改善にもオススメ！5回で身体を知り、10回で身体が変わります！

プログラム監修



MOMO 主宰  
百瀬和子さん  
ももせかずこ

- STOTTピラティス認定インストラクター
- アメリカスポーツ医学会認定ヘルスフィットネススペシャリスト
- 健康運動指導士
- 日本フィットネス協会認定エグゼクティブディレクター
- ゴルフピラティス認定インストラクター
- ゴルフコンディショニングスペシャリスト 他多数

Vivo Colours



(株) saps. が提供するインストラクター養成スクールです。人はそれぞれカラー（個性）があり無限の可能性を秘めています。養成スクールがどこも同じとは限りません。この養成スクールを通して自分自身の色を見出して欲しいそんな思いを込めて「Color」にあなたの色を足すという意味で「u」を足して「Colours（カラース）」と名付けました。Vivo Colours は株式会社 saps. のインストラクター養成機関でありオリジナルプログラム開発機関です。外部向けにプログラム提供支援も行っています（ヨガ、ピラティス、リフォーマーの養成）

こちらから申し込みます



養成講座日程 4日間養成講座 / 全日程修了者に修了証お渡し / 認定試験有り / 参加費用：10万円（税別）

対象 運動が好きな方、ピラティス初心者もOK!リフォーマーも使い方を学びたい方、レッスン指導をできるようになりたい方  
定員 12名（最低催行人数3名）少人数制スクール  
講座日程 3月21日(火)14:00~18:00 / 3月31日(金)14:00~18:00 / 4月21日(金) 14:00~18:00 / 4月30日(日) 14:00~18:00  
※補講日 5月11日(金)14:00~18:00

開講場所  
Vivo Bearsi 芦屋店 〒659-0093  
芦屋市船戸町 1-31 モテメール本館 6F



・レッスン受講付き  
・補講制度あり  
・参加費用が半額  
（5万円）になる  
サポート制度あり

ピラティスは  
汗をかくことが  
目的ではありません

Vivo Bearsi  
ヨガとピラティスを  
並行して学ぶ理由



# ピラティスは体幹(コア)を鍛える

ヨガとマシン(リフォーマー)ピラティスを  
一緒にやることでカラダへの理解が深まり  
双方の効果が高まります



## リフォーマー(ピラティスマシン)とは?

ピラティス専用開発された、体を「リフォーム」するマシン。正しい身体の使い方を学ぶことができ、身体の可動範囲が広がります。負荷が少ないラクなエクササイズで高いトレーニング効果を実現します。

## ピラティスリフォーマーでできること

### POINT 1

専用の機械なので  
より効果が高まる!

ピラティスリフォーマーは最も代表的なピラティス専用マシン。マットだけでは補えない動作ができ、効率よく全身を動かさせます。

### POINT 2

エクササイズの種類が  
600種類以上!

インナーマッスルをはじめ、腹筋や背中の筋肉など、普段は鍛えづらい筋肉にも効果的な運動が豊富。飽きずに続けます。

### POINT 3

無理なく体を  
動かすことが可能

もともとはリハビリ用で開発されたものなので、高齢者でも簡単に体を動かさせます。自分の体の状態に合わせたエクササイズが可能です。

### POINT 4

スプリングの強さで  
負荷を変更できる

ジムで言えばウェイトに代わるのがスプリング。バネの強度を段階的に調整することで、筋肉の収縮に応じて徐々に負荷を強めることができます。

### POINT 5

トレーニング姿勢が  
豊富!

あお向け・うつ伏せ・横に寝る、座る、立つなど、マシンを使うことでトレーニング姿勢が増えるので、体の様々な場所を鍛えることができます。

### POINT 6

体のすべての箇所を  
トレーニングできる!

左右のバランスや骨の形状、筋肉の可動域など、人それぞればらつきのある体の状態に合わせて、その人に合った全身運動が可能です!

## マシンピラティスとは?

海外セレブが火付け役となり、第三次ピラティスブームが来ようとしています。既にアメリカでは、ジムで追い込む手法からピラティスに切り替えている人が多数!無理なく全身運動ができるピラティスリフォーマーを使ったエクササイズは、ボディメイクに最適です!日本でも、しなやかボディを目指す人は続々とピラティスに切り替えています。またリフォーマーは使用の際に専門的な知識が必要なので一般的にはパーソナルトレーニング専用ものとなっています。Vivo Bearsiは全国でもまだ少ない、ピラティスリフォーマーのグループレッスンプログラムを行うスタジオです。グループレッスンプログラムにすることで、価格的にも気軽に参加できるものとなり、より多くの方にリフォーマーの魅力を体験していただきたいと考えています。

## ヨガとマシンピラティスを並行して行う理由

ヨガとピラティスを同時に学ぶ事で双方への効果が飛躍的に高まります。まず、身体の使い方が分かるので、双方への理解が深まります。また両方やることで女性らしい身体のラインを作りができます。具体的に言うとうエストがくびれる。ヒップが上がる、骨盤の位置が戻って正しい姿勢を長時間維持できるようにもなります。生理不順の改善、産後の弛んだ身体を引き締めも期待できます。ピラティスは正しい身体の使い方を学ぶことができ、それによってヨガのポーズが取りやすくなり、身体の可動範囲が広がります。ピラティスで体幹が鍛えられると、安定したヨガのポーズが取れ、安定したポーズをとる ことによって、よりポーズの効果が高まります。