

トリニティコース

◆◆◆◆ 松山スタジオ限定の新たなプライベートレッスンが始まります！ ◆◆◆◆

年齢や世代ごとに変化し続ける私たちのカラダ
-美は健康の上に成り立ちます-
繊細かつ複雑な自分の身体と向き合うチャンスです

①【栄養】

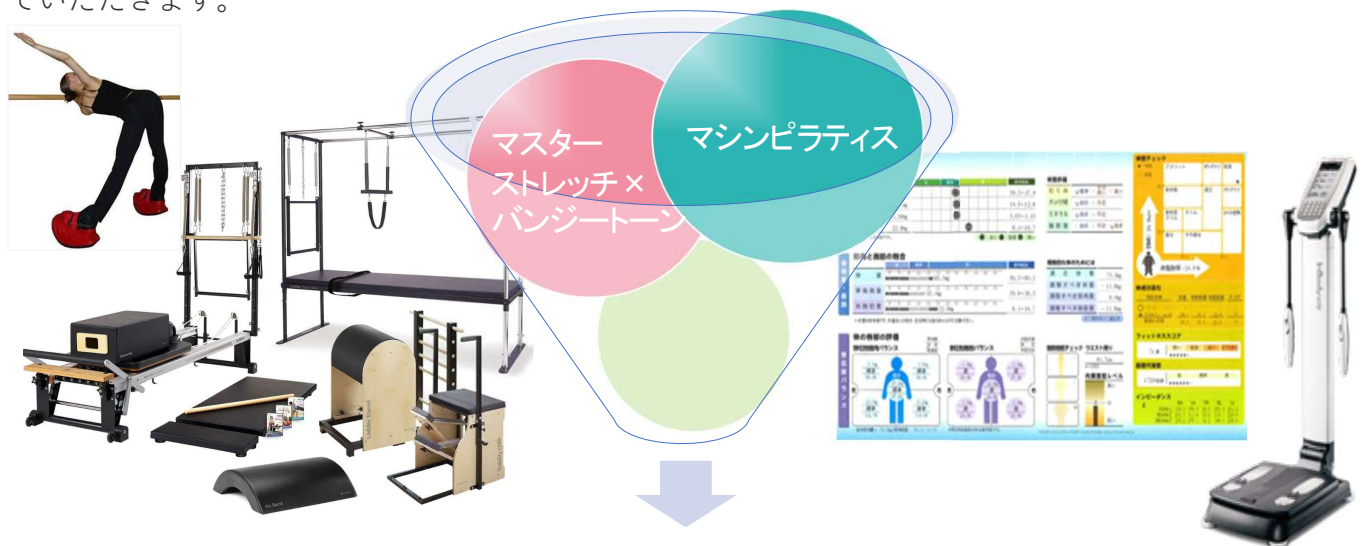
私たちのからだは、約60兆個、260種類の様々な細胞で構成されています。その細胞は日々入替っています。“**You are what you eat.**”（あなたは、あなたの食べたものでできている）お一人おひとり、体形や体質、性格も異なります。当コースでは陰陽五行の考え方を取り入れます。

②【運動】

今までの日常生活が当たり前でなくなった2020年。自分で自分を管理するセルフケアの時代へ。当コースでは、定量的・定性的にモニタリングし、身体の見える化を行います。マシンピラティスのイクイップメント（器具）など、解剖学の知識とともに実践の中で総合的に学んでいただきます。

③【睡眠】

睡眠不足が続くと、食欲抑制ホルモン「レプチン」の分泌が低下し、反対に食欲増進ホルモン「グレリン」の分泌が増加し空腹を感じやすくなります。全身ネットワークを整えるため、十分な睡眠を取得していただきます。

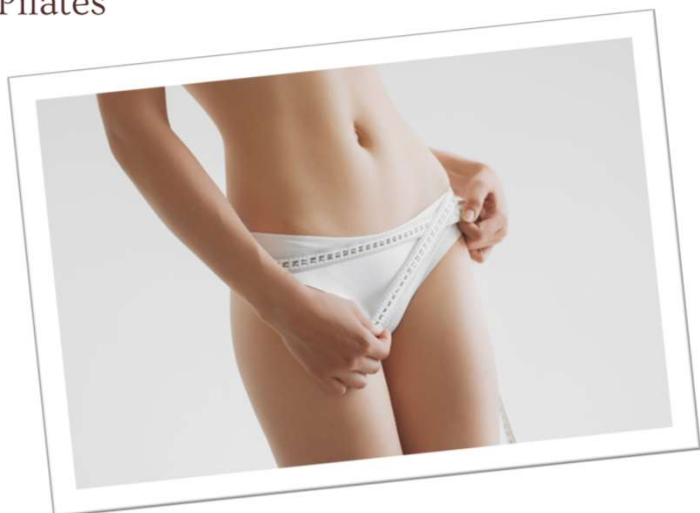


《コース概要》

- 当コースは生活習慣を改善したい方、キレイに痩せたい方のためのプライベートコースです！
- 【開始】 いつでもスタート可能です
- 【期間】 有効期限6ヶ月 全12回 60分/回（カウンセリング10分＋エクササイズ50分）
- 【内容】 定期的に体組成計による身体の見える化を実施し、2回目以降は陰陽五行からアプローチする栄養カウンセリングを含みます。目標達成に向け、自らステップを踏んでいただきます。海外より輸入のキャデラックを含むすべてのピラティスイクイップメント（器具）やマスターストレッチを使用できる松山限定の最上位コースです。カラダの中からキレイな状態をつくり、理想のカラダを手に入れましょう。

《こんな方におすすめ》

- 自分の身体と向き合いたい！
- 痩せるカラダを手に入れたい！
- 何度もダイエットを繰り返してきた
- ダイエットをしてもほとんど痩せない
- 内臓の機能を改善したい！
- 医師に軽い運動を勧められている
- 太りにくいカラダを獲得したい
- 自律神経を整え、ストレスから解放されたい
- 運動不足や生活習慣を改善したい
- 他の運動より短期間で効果を感じたい



受講料120,000円（有効期限6ヶ月全12回）

→NEW OPEN★記念キャンペーン価格100,000円 お申込み期限2021年2月28日まで

- *クーポンなどの割引はご利用できませんので予めご了承ください。
- *クール終了後、継続は可能ですが、継続割引等はありません。
- *当コースは体験レッスンや1回限りの単発レッスンは行っておりません。
- *混雑緩和のため、一時的に新規のお申込みを制限する場合がございます。

《初回の流れ》

- ① 10分前よりご入室いただけます。（初めての方は15分前までにお越しください）
↓
- ② カウンセリング（10分）
初回：姿勢分析＋体組成計により、定量的・定性的に現在の身体の状態を可視化します。
カウンセリングに基づき、2回目以降：栄養アドバイスをさせていただきます。
↓
- ③ エクササイズ（50分）
カウンセリングに基づき、必要なプログラムをご提供いたします。

トリニティコース指導インストラクター Pilates Trainer Akemi

STOTT PILATES® Full Certified Instructor
Body Control Pilates®認定 Prenatal PilatesTTC修了/
産前マタニティピラティスインストラクター
Body Control Pilates®認定 Postnatal PilatesTTC修了/
産後リカバリーピラティスインストラクター
食育スペシャリスト
日本ホリスティック医学協会認定 生活習慣病予防指導士
Body Element認定マスターストレッチインストラクターLevel 1,2,3
日本コアコンディショニング協会認定BIR
詳細はHPプロフィールを参照



〔お問合せ・ご予約〕

BLEZ Pilates（ブレスピラティス） Akemi

 info@blez-pilates.com  <http://www.blez-pilates.com/>