

## 気になるお腹周りを集中的に整え、「脱・ぽっこりおなか」 スタジオ・ヨギー「ウエストシェイプ・ピラティス」2020年1月よりスタート 正月太り対策に、全国21スタジオにて開催

「より健康に自分らしく生きたい」と願う方の美しいライフスタイルを応援する、ヨガ & ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に展開する株式会社ヨギー（本社：東京都目黒区、代表取締役 太夫 佐和子）では、2020年1月より、ぽっこりお腹を解消するピラティスエクササイズ「ウエストシェイプ・ピラティス」を全国21スタジオで開催いたします。年末年始の食べ過ぎや飲み過ぎなどで緩んでしまったお腹周りの筋肉を立体的に鍛えることにより、引き締まったメリハリのあるウエストラインに導いていきます。

スタジオ・ヨギーについては、こちら <https://www.studio-yoggy.com/>

ウエストシェイプ・ピラティスについてはこちら <https://www.studio-yoggy.com/topic/waistshapepilates/>



### 解剖学に基づき考案されたプログラムで、おなかぽっこりを解消！

年末年始の食べ過ぎや飲みすぎで変化がやすいのが腹部。ピラティスのエクササイズで冬の間緩んでしまったおなか周りをしっかり引き締める「ウエストシェイプ・ピラティス」が、2020年1月よりスタジオ・ヨギー全国21スタジオの期間限定レギュラークラスとしてはじまります。ウエストシェイプ・ピラティスは、経験豊富なインストラクターが解剖学に基づき考案したオリジナルプログラムです。立体的なウエスト作りに必要な腹筋、背中、脇腹の筋肉強化をはじめ、悩ましいぽっこりお腹の原因となる猫背姿勢を改善し、押し下げられてきた内臓を正しい位置に戻すことで内臓機能の活性化も期待できます。ターゲットとなる筋肉の動きを感じながら進めていくので、ピラティスがはじめての方でも安心してご参加いただけます。

## ピラティスとは？

ピラティスとは、「10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で体のすべてが変わる」といわれる、解剖学的根拠に基づいたエクササイズ。普段は意識しにくい体幹部のインナーマッスルを鍛えることで、体のゆがみを改善し、どこにも無理のない正しい姿勢へと導きます。モデルや女優など美意識の高い方を中心に実践されており、しなやかで美しい筋肉をつけたい方、効率よく体を整えたい方におすすめのメソッドです。

## ウエストシェイプ・ピラティス 3つの特長

### Point 1

#### 腹筋・背筋を感じる

姿勢によって働く筋肉の違いを体感します。ターゲットとなる筋肉をイメージすることで、エクササイズの準備をします。



### Point 2

#### ウエストを伸ばしながらエクササイズ

ポイントはウエストを伸ばして使うこと。おなかを引き入れながらエクササイズすると引き締め効果抜群。



### Point 3

#### お腹・脇腹・背中からウエストにアプローチ

腹筋に加え、背筋や脇腹の筋肉も鍛えることで、肋骨の位置を引き上げます。するとびれが現れ、ウエストが形作られます。



## 期間限定「ウエストシェイプ・ピラティス」実施概要

**開催期間：**2020年1月～2月末まで（期間限定）

### 開催スタジオ：

<北海道>札幌スタジオ

<関東> TOKYO スタジオ/麻布十番スタジオ/新宿 WEST スタジオ/新宿 EAST スタジオ/池袋スタジオ/神楽坂スタジオ/丸井錦糸町スタジオ/五反田スタジオ/町田スタジオ/大宮スタジオ/横浜スタジオ/川崎スタジオ/湘南藤沢スタジオ/

<東海>静岡パルコスタジオ/名古屋グローバルゲートスタジオ

<関西> OSAKA スタジオ/なんばスタジオ/京都スタジオ

<九州> 福岡天神スタジオ/MARK IS 福岡ももちスタジオ

**料金：**●ドロップイン（1回券）3,000円（税抜）

その他各種月会費やチケット、初回体験料金あり

**クラス詳細：** <https://www.studio-yoggy.com/topic/waistshapetilates/>

### 【本件に関するお問合せ先】

<https://www.yoggy.co.jp/contact/>

株式会社ヨギー PR：大西

〒153-0061 東京都目黒区中目黒 3-3-2 EGビル

TEL：03-5725-1881/FAX：03-5768-2793 E-mail：pr\_yoggy@studio-yoggy.com