

5 軽快な身体へと整える つのスタジオプログラム。

毎日を健やかに過ごしたい、美しいボディラインを手に入れたい。身体の不自由を感じずアクティブに動きたい。「うるみん」では、そんな思いを可能にするスタジオプログラムを開講しています。今回は講師の皆さんに、軽快な身体へと整えるための秘訣と講座のポイントをお伺いしました。



1. 呼吸を整える

普段無意識に行なっている呼吸ですが、慌ただしい暮らしに身を置いてみると、呼吸が浅くなり、そのために身体も凝り固まってしまい、心身の健康に影響を及ぼすと言われています。普段無意識に行なっている呼吸に改めて意識を向けるのが、ヨガの基本。身体の隅々に酸素を取り込み、意識を落ち着け、心が穏やかになる状態へと導きます。「やさしいヨガ」のクラスでは、呼吸に着目しながら、大のポーズや、四つん這い、立位のポーズなど、基本のポーズを行い体の柔軟性を深めていきます。

2. 骨盤を整える

女性の場合、妊娠や出産を経て骨盤に歪みが生じてしまうことも。骨盤が歪むと、肩こりや腰痛など、全身にさまざまな不調を引き起こす原因になります。「リフレッシュママヨガ」は歪んだ骨盤を正しい位置に戻す動きや、日々の疲れからくる肩こりや腰痛を軽減するポーズを中心にしています。また、慌ただしい日々で浅くなってしまった呼吸を深めることでリラクゼーション効果も高まります。最初はお子さまへのマッサージ、後半はママのためのヨガプログラムを行います。

全10回
土曜
11:30-12:45

やさしいヨガ(4月13日開講)
料金:12,000円(全10回)
(途中参加は1300円×残日数で参加可能)
定員:20名/高校生以上(5名以上催行)
持物:タオル・飲み物・ヨガマット
日程:4/13、20、27、5/4、11、18、25、6/1、8、15

全10回
月曜
10:00-11:00

リフレッシュママヨガ(4月8日開講)
料金:12,000円(全10回)
(途中参加は1300円×残日数で参加可能)
定員:20組 生後3ヶ月~1歳くらいのベビーとママ(5組以上催行)
持物:タオル・飲み物・ヨガマット
日程:4/8、15、22、29、5/6、13、20、27、6/3、10

この講座を担当する先生はこちら!!



石川さゆり先生
ヨガ講師。全米ヨガアライアンス 200H。2012年より、うるま市を中心にヨガ指導をスタート。一般向けのヨガから、ママヨガ、マタニティヨガ、障がい者施設でヨガ指導を行う。

4. 楽しく動く

一見難しそうに思えるダンスも、ひとつひとつは簡単なステップの繰り返し。先生の教える振り付けを少しずつマスターすることで、最終的には一曲を通して踊れるようになります。曲のリズムに合わせて身体を動かすレッスンを子ども頃から取り入れることは、成長期に必要な筋力や瞬発力を育てるのにも役立ちます。何よりもダンスを通して、自己表現が豊かになり、楽しく運動習慣を身につけられるのも、おすすめのポイントです。

毎週
木・土曜
②木 18:30-19:30
①土 18:00-19:00

うるみんダンススクール
①キッズクラス(小学生)/土曜
②ティーンズクラス(中学生)/木曜
料金:4,500円(月額)
定員:各クラス25名/小学生以上
持物:タオル・飲み物

この講座を担当する先生はこちら!!



① CHO-TAI 先生(左)
② AIMI 先生(右)
沖縄市コザにある Dance Studio GALAXY を中心に、小・中学生向けのダンスレッスンを実施。子どもたちに合わせた丁寧なレッスンが好評。

3. 自律神経を整える

自律神経とは無意識のうちに「自律」して、心臓の拍動、呼吸、体温、消化、ホルモン分泌など、体の各臓器をコントロールしている神経のこと。日中に優位に活動する緊張モードの交感神経と、夜間に優位に活動するリラクゼーションモードの副交感神経があり、それぞれをバランスよく切り替えることが健康に繋がります。慌ただしい日々や、パソコンやスマートフォンなどの電子機器の使用などで交感神経が敏感に作用し、夜に寝つきが悪くなってしまうことも。

全10回
日曜
18:00-19:00

癒しのアロマヨガ(4月7日開講)
料金:12,000円(全10回)
(途中参加は1300円×残日数で参加可能)
定員:20名/高校生以上(4名以上催行)
持物:タオル・飲み物・ヨガマット
日程:4/7、14、28、5/12、19、26、6/2、9、23、30

この講座を担当する先生はこちら!!

そこで、アロマの芳香には、全身をリラックスさせ、呼吸を深める効果があります。ヨガでは、難しいポーズに取り組み時に、身体が緊張してしまい、ついつい呼吸を止めてしまうもの。また、普段の暮らしが忙しくストレスフルな毎日を通して、浅い呼吸になりがちです。講座ではアロマの効果を活用し、スムーズで深い呼吸を導きながら、ヨガのポーズをひとつひとつ丁寧に行い、自律神経を整えていきます。使用するアロマオイルは、肌にも直接塗れる、安心安全なオイルを使用しています。参加者の悩みにあったオイルを使用しつつ、リラクゼーション効果やホルモンのバランスを整える香りやポーズで、癒しのひと時を一緒にすごしませんか?

この講座を担当する先生はこちら!!



あらかきはるな先生
6男1女の子育てを楽しみながら、主にうるま市・沖縄市を中心にヨガ講師として活動。鬱やDV、離婚や不眠など過去の経験を活かし身体のケアをサポートするヨガを主としている。

5. 運動習慣を身につける

健康を維持するためにダイエットに取り組んでみてもなかなか痩せない...とか、運動が必要であることは分かっているけど、何から始めたらいいのかわからない...という方も多いため、「パーソナルシェイプアップ」の講座は、個々の体型や体重、筋肉量からひとりひとりに合った日常生活に取り入れられる運動方法や食時のポイントを提案してくれるプログラムです。グループレッスンでは、専属トレーナーの指示に沿ってゲーム感覚で楽しみながら運動を行うことができます。

全10回
土曜
10:00-11:00

パーソナルシェイプアップ(6月8日開講)
料金:10,800円(全10回)
定員:25名/高校生以上
持物:タオル・飲み物・ヨガマット
期間中フィットネスセンタープールが利用可能

この講座を担当する先生はこちら!!



高橋烈央先生
全米公認アスレティックトレーナー。アメリカにて、アスレティックトレーニングを学び、リハビリアシスタントやアスリートトレーニングサポートの経験を持ち、現在はうるみん専属トレーナー。