

Adjust-Style アジャストスタイル

ADJUSTMENT (調整する、方向性を整える)

カラダかわる
こころカワル

通常のレッスンとは趣きが変わり、
大画面スクリーンを見ながら
レッスンを行います。

専門のインストラクターは
ポーズを調整する「アジャスト」で
皆さまをサポートいたします。

心地よいアジャストで、
効果をより実感してみませんか？



アジャストレッスンの特徴 3 POINT



アジャストとは

専門のインストラクターが体に触れたり、声をかけたり、見本を見せたりなど、安全で適切なポーズをサポートすることです。一人一人しっかりサポートして、まるでパーソナルレッスンのような手厚さが特徴です。適切なアジャストはポーズが深まったり、ケガの予防にもつながります。



大画面スクリーン

スタジオ前方のスクリーンを見ながら体を動かします。ポーズの詳しい説明や細かな動きをご覧いただき、専門のインストラクターがポーズのサポートやアドバイスをします。「正しいポーズを取らなきゃ」と意気込む必要はありません。インストラクターの言葉や触れるサポートに身を任せ、素直に体を動かし、心とカラダのバランスを整えましょう。



効果・メリット

体の知識が豊富なインストラクターのアジャストを受けることで、ご自分の体の癖が分かり、より効果を実感できます。お悩みに合わせたアドバイスがもらえるので、レッスンを始めたばかりの方ももちろん、しっかりポーズを取れている上級者の方であっても、アジャストによって更に深い気持ち良さを体感できます。

※体に触れてほしくない場合はノーアジャストカード



をマット前にご提示ください。