



Vivo Colours

グループプレッスン・プログラム ピラティス・リフォーマー



7つの効果

コアを使うことで
変わらる身体

- 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 リフォマー・グループプレッスンとは

[詳しい情報はこちらへ](#)

coloursは、S T O T T 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！

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



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ザミナーディレクター
- 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（カラーズ）」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）

日曜日コース（定員12名）
日程：1/5・12・19・26
時間：13:30～19:30

株式会社 saps. 本社
兵庫県芦屋市茶屋之町 2-22
2F

火曜日コース（定員14名）
日程：1/28・2/4・18・25
時間：12:30～18:00

Vivo Bearsi 中山観音
兵庫県宝塚市売布東の町
21-22 ダイエー宝塚中山店
2F

- ・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・リフォーマーは何がいいの?

実際にリフォーマーのレッスンを行なっているインストラクター達に、リフォーマーを使った感想をお聞きしました

やり始めてすぐに、身体が引き締まりました

リフォーマーを始めてからすぐに、会員様から「肩と二の腕が細くなつた、お腹が薄くなつた!」と言われ、思い当たることが、当時受けていた「リフォーマーインストラクター養成講座」しかなかつたので、本当にびっくりしました。エクササイズをやつた直後から、足がすごく軽くなつて、体が楽になります。

ある日リフォーマーレッスンのあとその足でゴルフの練習を行つたら、その日のドライバーの距離が220ヤード飛び、

そこでもリフォーマー効果を実感しました。リフォーマーは体のコア・特に深層部を楽しみながら効果的に鍛えられます。私はダンスもやるのですが、深層部が強くなつたことでブレが減り、踊りやすくなりました。トレーニングの最終目標である"身体と心の安定"を求めるエクササイズとしては、とても効果が高いと思います。やってすぐに効果を感じることも出来ますし、継続していただけるとますます安定した女性らしい体に変わつていくと思います!



KANAKO先生
Vivo Bearsi姫路店

一人一人に寄り添つた楽しいレッスンが好評。レッスンを受けた人が「1時間のレッスンがあつた」と言う人気インストラクター

全身が引き締まり、膝の痛みがなくなりました

私は以前膝が悪くて、鍼治療を行なつていたのですが

ピラティスリフォーマーを集中的に使い始めてから、膝の痛みがすっかりなくなりました。もともとピラティスは、リハビリを目的としたエクササイズという側面もあるので、その効果を身をもつて実感しました。マットピラティスでは腕を使うエクササイズがあるんですが、腕立て的な感じでとても難しいんです。そんなエクササイズでも、リフォーマーなら簡単に行なうことができます。一時間くらいのレッスンを受けると、身体の軽さそしてピラティスのやりやすさを感じることができます。リフォーマーのレッスンをし始めて間もないのですが、レッスンを受けた会員様からは、「終わつてから体が軽くなつた」「楽しい」「腕が引きしまりそう」言う感想がとても多く聞かれます。私たちからみると、一般の方はご自身が思つてゐるより姿勢が悪いことが多いのですが、ピラティス・リフォーマーのエクササイズを継続して行なうことで、身体への理解が深まって骨格が整い、姿勢が改善される効果が期待できますよ。



川原 輝美先生
Vivo Bearsi姫路店

整体の知識も豊富な実力派インストラクター。
個人の痛い所、歪み、体の悩みを聞いて
それに対応したレッスンを実施中!

Vivo Colours
リフォーマー導入店舗
全店舗(株)ザオバの
リフォーマーを導入しております

お申し込み・問い合わせ先

saps.

株式会社サップス

〒659-0067 兵庫県芦屋市茶屋之町2番22号

TEL:0797-35-6350 FAX:0797-35-6351 <https://sa-ps.jp/>

mail:info@sa-ps.jp メールでご予約の際は、希望コース・名前・TEL・メールアドレスを明記してください

VivoBarsi姫路



VivoBarsi中山観音



ウェルネススタジオ靴



※2020年度も続々と店舗開業予定