



Vivo Colours

グループレッスン・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



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

Colours リフォーマー・グループレッスンとは

詳しい情報はこちらへ

colours は、STOTT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レッスンをを行います。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。楽しく体幹を鍛えられる！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！

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った、お腹が薄くなった！」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」しかなかったの、本当にびっくりしました。エクササイズをやった直後から、足がすごく軽くなって、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に行ったら、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、深層部が強くなっ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が変わっていくと思います！



KANAKO 先生

Vivo Bearsi 姫路店

一人一人に寄り添っ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ったという間だった」と言う人気インストラクター



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！

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、鍼治療を行っ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、その効果を身をもって実感しました。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うことができます。一時間くらい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ると思います。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、「終わってから体が軽くなった」「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ってい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。

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

VivoBearsi 姫路



VivoBearsi 中山観音



ウェルネススタジオ靱



※2020 年度も続々と店舗開業予定