

# Vivo colours

## ピラティスリフォーマー グループレッスンとは？

ピラティス リフォーマーを使ったグループレッスンです。Vivo Coloursが作ったオリジナルプログラムを、ポップな音楽に合わせて、エクササイズしていきます。実際に、受講をいただいた方から、姿勢がよくなった、ウエスト周りにお肉が付きにくくなった、腰痛が改善されたなど、多数嬉しいお声をいただいております。

## コアを使うことで変わる身体 7つの効果

- 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



### リフォーマーとは？ (ピラティスマシン)

ピラティス専用開発された、身体を「リフォーム」するマシン。正しい身体の使い方を学べ、身体の可動範囲が広がります。負荷が少ないラクなエクササイズで高いトレーニング効果を実現します。

## ピラティスリフォーマー ウェルネスセラピスト第5期生養成講座 概要



今回養成募集の対象者は、自宅で指導したい方、パーソナルジム、Vivoでレッスンしたい方など、ウェルネスセラピスト(インストラクター)デビューを目指す方のための、養成講座となります。ピラティスリフォーマーの実技をメインにした内容です。全日程完了で、基本的なリフォーマーの使い方、体の使い方を学び、音楽に合わせての指導を目指します。複数の方に向けたレッスン指導ができるようになります。もちろん、パーソナルでの指導も可能です。

**対象** 運動が好きな方、ピラティス初心者もOK  
リフォーマーの使い方を学びたい方  
レッスン指導ができるようになりたい方

**講座日程** 2月11日(木・祝) 13:30~18:00  
2月16日(火) 13:30~18:00  
2月28日(日) 13:30~18:00  
3月11日(木) 13:30~18:00 (16時~テスト実施)

※全日程修了されたら、修了証をお渡しします。  
※テストで合格された方のみ、認定証を授与します。  
※認定された方のみ、レッスン担当できるようになります。

**締切** 2月2日(火)まで



**定員** 14名(最小遂行人数3名)

**費用** 100,000円(税別)

**開講場所** Vivo Bearsi 芦屋店  
〒659-0093  
芦屋市船戸町1-31  
モンテメール本館6F



**お問合せ & お申込先** [info@sa-ps.jp](mailto:info@sa-ps.jp)

メールにてお問い合わせ & お申し込みを受付しております。  
お申込みの際は、必ず名前・連絡のとれる電話番号・メールアドレスをご記入の上、左記アドレスまで送信ください。後日詳細をメールにてお送りします。

### プログラム監修



MOMO主宰  
**百瀬 和子**  
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ネーター
  - ◆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

### 講師



**山下 和美**  
やました かずみ

- ◆バレエ・新体操・ダンスの経験を積み、2007年よりヨガインストラクターとして活動
- ◆中国上海にてヨガやダンス講師、イベント運営
- ◆企画に携わり帰国後、大阪・兵庫にて指導
- ◆アンスー'sストレッチヨガ研究会認定インストラクター
- ◆日本ボールウォーキング協会認定ベシクコーチ
- ◆IBC認定 漢方経絡リンパセラピスト
- ◆coloursピラティスウェルネスセラピスト
- ◆百瀬和子指導のもとcoloursピラティスリフォーマーセラピストとして活動
- ◆2019年5月~coloursにてピラティスリフォーマーセラピスト養成担当



**根津 千秋**  
ねづ ちあき

- ◆フィットネスディレクターとしてフィットネスクラブ・公共施設での運動指導をする傍ら、企業・専門学校・小中学校の講師なども務める。
- ◆肩サップス スーパーアドバイザー
- ◆社会教育主事補
- ◆日本健美操協会指導員
- ◆一般社団法人エゴスキュー・ジャパン協会認定トレーナー
- ◆百瀬和子指導のもとcoloursピラティスリフォーマーセラピストとして活動
- ◆2019年5月~coloursにてピラティスリフォーマーセラピスト養成担当
- ◆coloursヨガ・ピラティスセラピスト養成講座担当



ヴィーボ カラーズ  
**Vivo Colours**  
とは？

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。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。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。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)。



<運営会社> 株式会社サップス

〒659-0067 兵庫県芦屋市茶屋之町2番22号

<https://sa-ps.jp>

TEL:0797-35-6350

SEARCH

サップス 芦屋

GO

