

アフターケア

体に起こる小さな変化に早い段階で気づき、意識できる範囲で調整してみる。

普段の生活・行動・体の使い方に意識を持っていく。

ロルフムーブメントより機能的／効率的に体を使える様になります。

10シリーズ中に感じた体の変化や気づきを大切にします。

ポスト10
10シリーズ後、数ヶ月から半年後に行います。10シリーズでアプローチ仕切れなかったより深層部に残る「パターン」へ働きかけます。

ワークショップ

セルフメンテナンス

自分の体を自分でケアをテーマにロルフムーブメントの紹介。

ストレッチ

無理に伸ばすのではなく、しなやかに伸ばす体にやさしいストレッチ方法を紹介します。

コアトレーニング

インナーマッスルの意識と利用の仕方を実践。

弱点の強化

エクササイズ

パーソナルトレーニング

アスリートには効率的な運動性を。一般の方には、体力向上やダイエットなど、求められるニーズを完全にサポートし、最も適した運動指導を行います。

ピラティス

インナーマッスルを活性化させることで、効率良くバランスの取れた体の使い方を育てていきます。

ヨガ

動きの中から流れとコーディネーションを高めます。

ストレスや疲労からくる歪み

自分で調整しきれない時は、単発または数回のセッションで体をリセット！