



## ☆上半身コリ解消ほぐし

呼吸でインナー（膈）強化クラスや小顔バストUPクラスの前に受けて欲しいクラス

【こんな人におすすめ】

肩こり、首こり、頭痛持ち、猫背、巻き肩、デスクワークなど同じ姿勢を長時間している方など

## ☆下半身むくみ解消ほぐし

桃尻クラスや美脚美尻クラスの前に受けて欲しいクラス

【こんな人におすすめ】

腰痛、足の疲れ・だるさ・むくみ、立ち仕事の方など

## ★呼吸でインナー（膈）強化 ※全てのクラスの基盤となるクラス

横隔膜と骨盤底筋（インナー）を使かった呼吸をマスターするクラス

【こんな人におすすめ】

呼吸が浅い、腰痛、便秘、尿漏れ、交感神経優位な人、下腹ポッコリ、肋骨パッカン、反り腰

## ★★小顔バストUP

猫背を改善して小顔バストUPするクラス

【こんな人におすすめ】

猫背、巻き肩、肩こり、首こり、肩の詰まり

小顔やバストUPしたい人

## ★★桃尻

骨盤の歪みをとってピーマン尻を改善しヒップアップするクラス

【こんな人におすすめ】

腰痛、PMS、股関節痛、骨盤の歪み、ヒップアップしたい人

## ★★脂肪燃焼

軽い有酸素運動をしながら関節をたくさん動かして脂肪を燃焼させるクラス

【こんな人におすすめ】

運動不足と感じている方

軽く汗をかいて脂肪を燃焼したい方

楽しく元気にトレーニングしたい方

## ★★★美尻美脚

足首、膝下の歪みをとって美脚美尻になるクラス

【こんな人におすすめ】

足首・膝の痛み、O脚、X脚、外反母趾、扁平足、ハイアーチ、垂れ尻

## ★★★全身引き上げBasic

身体の繋がりを意識して全身満遍なくトレーニングするクラス

【こんな人におすすめ】

日常でも綺麗な姿勢でいたい方

全身満遍なくトレーニングしたい方

## ★★★★全身引き上げAdvance

引き上がったボディを目指すためのトレーニング多めのクラス

【こんな人におすすめ】

たくさんトレーニングをしたい方

引き上がったボディになりたい方

## ★★★★Yumicoプレミアム

全てのクラスを経てYumicoオリジナルなプログラムを受けたい方

※★はレッスンの難易度