

Pilates

体の中心にあるコア筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズをしていきます。Joseph H. Pilates氏は、「Contrology（コントロール学）とは、Body, Mind & Spiritの完全なるコーディネーションである」と述べています。「Contrologyを通じて本来の自分を取り戻しましょう」と説いたのが、Joseph H. Pilates氏が1945年に著した「Return to Life Through Contrology」です。リハビリテーションにも用いられています。

GYROKINESIS®

ヨガ、太極拳、気功、バレエ、水泳をベースにした、円やらせんを描くような曲線的なムーブメントと呼吸のパターンを組み合わせています。簡単なセルフマッサージから始まり神経と身体を目覚めさせ、背骨が本来持つ様々な方向性（丸める、反る、横へ曲げる、ねじる等）を合わせ持ったムーブメントを通して筋肉や関節を調整しバランスを整えると同時に血流を促し内臓まで活性化させる事を目指します。関節にストレスをかけないように筋肉の使い方、方向、タイミングを常に意識したムーブメントをリズムカルな呼吸と共になめらかに繰り返す事によって身体自身（筋肉、関節）がその質の良い動かし方を学習、記憶し、結果的に姿勢改善や肩こり/腰痛の軽減につながる事が期待できます。ヨガ、ダンスをバックグラウンドにもつJuliu Horvath氏により考案されています。