

# 因指すは、やまとなどしこの色と艶、レッツ、ニンジャサイズ!

忍者の技とエクササイズをミックスした、エンターテイメントエクササイズ、「NINJYASIZE」。楽しく踊って、美しいボディラインを手に入れよう!

「序」「破」「急」の三部構成

体幹を鍛える「序」

筋力トレーニングと有酸素運動が同時に出来る「破」

下半身痩せ&自律神経の調整に効くマット運動「急」



## 序～Jo～“ウォームアップ”

ゆったりとした音楽に合わせて大きく呼吸しながら、忍術の「型」に沿った動きで体幹を鍛えます。たった5分のこのパートを朝、晩1回ずつ行うだけでも体のラインが変わってきます。

## 破～Ha～“忍者エアロビクス”

忍術、カンフー、アクションの要素をふんだんに取り入れ“忍者感たっぷり”な24種類の楽しいダンスフィットネス。

ダイエットに効果的な有酸素運動＆筋力トレーニングでしなやかなボディラインを手に入れることができます!



## 急～Kyu～“畳エクササイズ”

ヨガの動きをベースに考案された9つの忍術風マット運動。お腹から太ももにかけての下半身痩せとヨガの呼吸法で代謝アップ!また、「序」「破」で使った筋肉を伸ばすクールダウンの効果があり、ラストの瞑想は自律神経を整え気持ちを落ち着かせてくれます。

好きなパートから始められる!!

1日30分、1ヶ月で効果を実感!「序」「破」「急」の3部構成になっており、ウォームアップから始めて、気になるお腹、太ももなどの下半身に効くメニューから、代謝アップ&自律神経を整えるのに効果的なマット運動まで、盛りだくさんの内容。

特に下半身を痩せたい女性は、一ヶ月でボディラインが変わってきた事が実感できます!

スタイルリッシュな音楽とユニークな日米2カ国語ナレーションに合わせて、修行中のインストラクター9名と一緒にエクササイズできるので、途中で投げ出さず続けられます!

詳しくはWebで! <http://www.ninjyaside.com/>