

【ピラティス体験レッスン開講】

日時 7月29日(木) 12:30-13:45

8月7日(土) 10:30-11:45

受講料 1800円 [通常2000円(税込)]

定員 5名(定員になり次第締切らせて頂きます)

事前予約制/女性の方限定

持ち物 マット、ボール等使用する物はこちらでご用意させて頂きます。

動きやすい服装、水分補給の為のお飲み物をご持参ください。

講師 平石沙織

・STOTT PILATES 認定インストラクター
(本部カナダ:国際ライセンス)

・BESJ(Body Element System Japan)
マットピラティスインストラクター



運動不足解消に
初めてでも大丈夫♪

キレイな姿勢
ボディラインへ☆

自律神経を整えて
気分スッキリ!

ピラティスは1920年代にジョセフ・ピラティス氏が
負傷兵のリハビリの為に考案しました。

深い呼吸によりリラクゼーション効果を得られるだけでなく、
インナーマッスルも鍛えられ、身体の部位を感じながら動かしていくことで、
しなやかで柔軟性があり耐久性のある筋肉がつき、
理想の姿勢へと近づいていく事が出来ます。

エクササイズの出る出来ないにとらわれず、
その日その日のご自身の身体の声に耳を傾け、
気持ちの良い時間を一緒に過ごしましょう♪

質問、お申込み等

saori.h0343@gmail.comまでお願い致します。

1人でも多くの方にピラティスに触れて頂きたいと思います。
是非お知り合いの方もお誘い合わせの上、ご参加下さい。