

平成29年度  
第5期

インナーマッスルを鍛えて、美しいカラダを目指す！

# ピラティス リラクゼーション

12:30～13:30



インストラクター紹介

Honma Aki

本間 亜紀

2018年 1月19日・26日  
開催日 2月2日・9日・16日・23日  
3月2日・9日

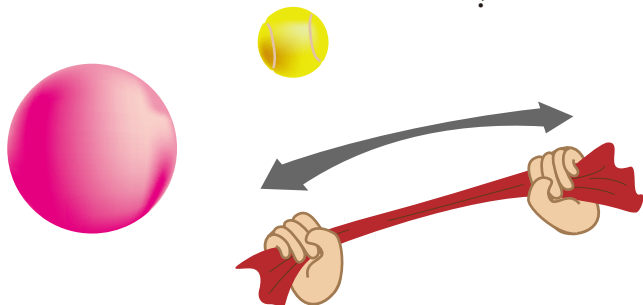
申込期間：11月15日（水）～12月6日（水）まで！

## ピラティスとは？

- ピラティスはカラダのコア（芯）を安定させ、バランスの良い姿勢になるためのインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。
- ゆっくりと深い呼吸（肋間式呼吸）と様々なエクササイズを行います。
- 体力に自信のない方でも行えます。



テニスボール、フィットネスボール  
セラバンドなども使います！



## ピラティスリラクゼーションの効果

- 続けるうちに骨格や筋肉のバランスが整い内臓の働きもアップ！
- 疲れにくいカラダを作る。
- 肩こり・腰痛の改善・予防
- 気になる部分の引き締め

……などの効果が期待できます。  
※効果には個人差があります。