

平成30年度  
第1期

カラダのコア（芯）を鍛えてくびれ美人！

# スタンダードピラティス

14:00～15:00



インストラクター紹介

Kimachi yasuyo  
来海 康世

2018年 4月10日・17日・24日

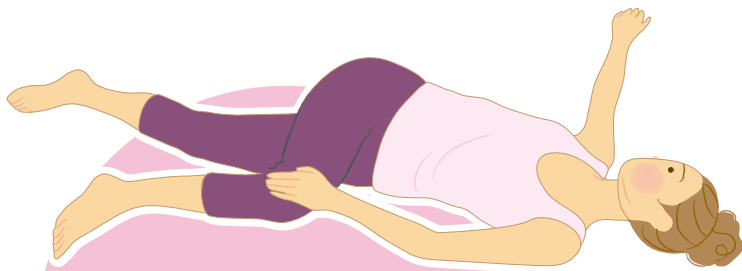
開催日 5月8日・15日・22日・29日

6月5日 ※5月1日はお休み

申込期間：2月15日（水）～3月7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。
- ゆっくりと深い深呼吸（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。



## スタンダードピラティスの効果

- 体幹（コア）を中心に鍛え、骨格や筋肉のバランスを整える。
- カラダの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。

