

平成30年度
第2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



6月19日・26日

開催日 7月3日・10日・17日・24日・31日

8月7日



インストラクター紹介

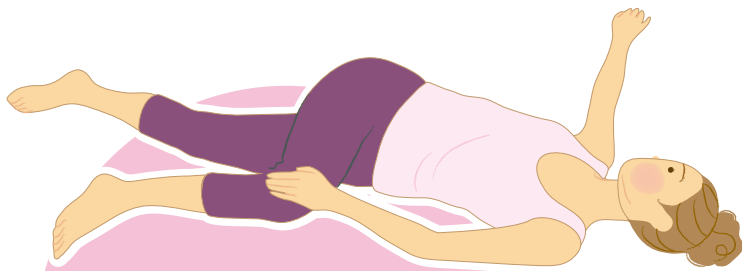
Kimachi yasuyo

来海 康世

申込期間：4月15日（日）～5月7日（月）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。

