

ピラティス

11月より追加導入決定!!

お昼間は、仕事やほかの用事がある。。。
夜にもっとレッスンがあったら、来れるのに。。。



そんな、夜ならご利用いただけるお客様に向けて、お昼間の人気レッスン「**ピラティス**」を、追加導入いたします。「**ピラティス**」とは、ジョセフピラティス氏が、ドイツの負傷兵のリハビリとして始めた健康法で、体に負担をかけずに痛みを緩和し、体幹を鍛えることで、しなやかでバランスのとれた、機能的な身体を作り上げることが目的としているエクササイズです。

日時 : 月曜日 19:30 ~ 20:15
対象 : 初心者から慣れた方まですべて
定員 : 20名
担当 : 池之畑インストラクター



多くの芸能人やフロアスリートもトレーニングに取り入れている、**ピラティス**にチャレンジしてみませんか?!

たくさんのご参加お待ちしております!!