

NEW LESSON



# ピラティス

## ピラティスってどんなレッスン??

『ゆったり』とした呼吸を繰り返しながら、【ストレッチ】【筋カトレーニング】を行う身体に、とても良い影響をもたらしてくれるレッスンです!

### どんな良い影響があるの??

- ・姿勢の改善
- ・筋肉の緊張をほぐす
- ・バランスの取れた体に
- ・腰痛の緩和
- ・ダイエット効果
- ・関節が柔らかくなる

なんと6つも身体に良い影響が!!!

### どんな人におすすめ??

- ・身体を動かしたいけど、激しい運動はちょっとねえ・・・
- ・最近冷え性で、暖かい気温なのに身体が冷える・・・
- ・最近姿勢が悪くなってきて、お腹がぽっこり・・・

そこのあなた!! まずは試しにやってみませんか??