

自分史上最高のしなやかさ

Pilates Beauty

ピラティスビューティー

新規導入！
体験受付中

ピラティスビューティーとは

専用器具を使って体幹部を効果的にトレーニングし、背骨周辺や股関節周辺の柔軟性を高めます。動作のクセや姿勢をリセットし、バランスを整えて美しくしなやかなカラダをつくります。

こんな方にオススメ

- ✓ ピラティスが初めての方
- ✓ 手軽にピラティスの効果を実感したい方
- ✓ お腹周りを引き締めたい方
- ✓ スタイルアップしたい方
- ✓ 姿勢やレッグラインを改善したい方
- ✓ 柔軟性を高めたい方

ピラティスビューティーのポイント

- 1 専用器具を使って効果的にエクササイズ
- 2 体幹部をトレーニングし、背骨・股関節周辺の柔軟性をUP
- 3 カラダの柔軟性が高まり、美しくしなやかなボディラインへ
- 4 動作のクセや姿勢を改善し、バランスのとれた機能的なカラダに



しなやかに美しいカラダをつくる

ピラティスビューティーはトレーナーの指導のもと、専用器具を使って効果的にエクササイズを行うプログラムです。初めての方や経験者の方もピラティスの効果を実感いただけます。

ピラティスビューティー

▶ 効果を実感したい方に

本格的なピラティスをコースで受けられます。体幹部を効果的にトレーニングし、背骨周辺や股関節周辺の柔軟性を高めます。



専用器具

ピラティスビューティーメーカー

安全で効果的にエクササイズが行えるピラティス専用のツール。カラダの動きをサポートして、運動効果を高めます。



Pilates Beauty

プログラムの流れ

1 カウンセリング

カラダの悩みをお聞きし、目標やライフスタイルに応じてコースをご提案します。



2 身体計測

現状のカラダのバランスや姿勢をチェックします。



3 エクササイズ

ピラティスビューティーメーカーを使って体幹部の強化・背骨や股関節周辺の柔軟性を高めるエクササイズを行います。



4 アドバイス

動作のクセや悪い姿勢など、日常生活で改善できるポイントを具体的にアドバイスします。



無料体験会

2025年2月11日 (火・祝)

10:00~15:00

場所：軽運動室

□価格一覧 ※登録証をお持ちでない方は発行が必須となります。

コース	トライアル(お試し)~変化を実感したい~ 4週間(税込)	ベーシック(基本)~見た目を変えたい~ 6週間(税込)	アドバンス(推奨)~生まれ変わりたい~ 8週間(税込)
週1回	32,670円 [全4回]	41,382円 [全6回]	50,094円 [全8回]
週2回	50,094円 [全8回]	66,429円 [全12回]	83,853円 [全16回]
週3回	66,429円 [全12回]	91,476円 [全18回]	116,523円 [全24回]

大人気の“ピラティスビューティー”がカモン高石で始まります！！

インストラクター：和田 律子

コメント：

歪み、アンバランスを整えて楽しく一緒にピラティスを始めましょう！

インストラクター：三戸 麻衣子

コメント：

姿勢を整えて、動きやすい身体と一緒に目指しましょう！

インストラクター：東峯 志温

コメント：

筋トレの姿勢改善・柔軟性を高める為、男性でも実施できます！

高石市立
総合体育館

営業時間 月・水～日・祝 9:00～22:30
火曜日 休館日

☎ 072-263-2622

電話受付時間 9:00～22:00



公式ホームページはこちら