

しなやかで美しいカラダをつくる
本格派ピラティスプログラム

Pilates Beauty ピラティスビューティー

自分史上最高の
しなやかさ

2月本格導入



無料体験会 場所:2Fスタジオ

①1月22日(水) 12:40~14:00

②1月23日(木) 11:15~12:00

③1月23日(木) 13:00~13:45

④1月29日(水) 10:30~11:15

⑤2月 5日(水) 10:30~11:15

※体験会当日は、体験時間内であれば途中入場可能です。



動きが変わる

正しい体の動きを身に付けることで、毎日を軽やかにアクティブに送ることに繋がります。



キモチが変わる

カラダが変われば自分に自信がつき、気持ちにも余裕が持てます。



姿勢が変わる

背骨周辺や股関節周辺の柔軟性を高め、また体幹(コア)を強くして美しい姿勢を作ります。