

理想の身体を作る

ピラティス

会議室
特別教室

～ピラティスとは？～

リハビリを行うために開発されたエクササイズで誰でも筋力トレーニングが出来る 運動法です。
インナーマッスル（深層筋）を重視し、背骨やその周辺の筋肉から腕や足まで骨格と筋肉の歪みを矯正することが重要とされていますのでバランスよく筋肉を鍛えられます。背骨などの中心部分をはじめとする骨格や筋肉の歪みが改善すると、筋肉がしなやかになり身体のバランスがとれて美しい姿勢と動きやすい体を維持できるようになります。

ピラティス入門編

呼吸法・背骨・骨盤の動きや深層筋肉を意識してゆっくり丁寧に練習します。
姿勢を改善し健康促進を目指しましょう！

5月 2日(金)
13日(火)



健康ピラティス

5月 9日(金)
16日(金)
27日(火)
30日(金)



全日

10:00～11:00

Web申込にて先行申込を受付けます！
参加希望クラスの二次元コードからお申込みください！

★Web申込での受付期間:4/17(木)10:00～4/19(土)23:59

★当館窓口での申込開始日:4/20(日)10:00～

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

*定員:各回**4名**(先着順)

*対象:成人(16歳以上)

*料金:**各990円***事前予約制
(R7.4月開催分より料金改定いたします。)

※キャンセルの場合でも
ご返金できませんので
予めご了承ください。

※トレーニング室の登録証が
無くてもご参加いただけます。