

MAT×MACHINE PILATES

レギュラーレッスンPLUSアルファの強度のスタンディングワークに挑戦してみませんか？

①スプリングの負荷を使用したフットワーク&ストレッチで基礎を固め！

②立位で行うエクササイズに繋がります♪

日常生活に活かせる姿勢の改善や立位でのバランスを習得していきます！

📅 11/23(土)

🕒 14:15~15:00

📍 マシンピラティスエリア



申込開始

フルエリアプレミアム/フルエリア/Pilates/Pilates&SPA

>> 10月30日(水)22:15

スタジオジム/ジム/Pilates&Gym/非会員

>> 11月9日(土)22:15

肩甲骨安定・体幹安定・猫背、反り腰改善・巻肩改善・肩こり予防・柔軟性向上・下半身筋力強化
体幹安定・骨盤安定・転倒予防・O脚やX脚改善・テニスやゴルフ、ランニングなどのスポーツ時のバランスカアップなど

参加特典
マシンピラティスチケット1枚プレゼント!!!

イベント詳細

定員:3名(最少催行人数2名)

参加費:3,300円(税込)

キャンセル料:(前日まで)全額返金(当日以降)100%負担

インストラクター:音峰美佳

私は長年抱えていた「寝返りできない腰の痛み」がピラティスで改善されました。
ご自身のカラダの使い方に目を向けることでより日常生活を快適にしていきたいと思います♪

<資格>

FTPスタンディングピラティス/BESJリフォーマー・タワー、チェア、ピラティスリング

<担当レッスン>

火・金・土 マシンピラティス・水 転倒予防/姿勢改善・金 BITSベーシック/ストレッチボールR&T

