

# 「足裏を整える」 スタンディングピラティス スタジオ体験会

## スタンディングピラティスとは？

「マットワーク」をより進化させた立位姿勢でのピラティスワーク。  
バランスとコーディネーションによって各筋肉を正確にコントロールすることを促進し、  
全身を鍛えることで、日常生活をもっと快適に。  
3つの運動面をすべて使うことで、呼吸も見直され、より効果的なエクササイズ。

定員：15名  
(最少催行人数4名)



日程：11/12(火)  
時間：13:25～14:10  
場所：スタジオB  
参加費：1,100円(税込)

キャンセル料>前日まで：全額返金  
当日以降：100%負担

### 申込開始日

フルエリアプレミアム/フルエリア  
>>10月19日(土) 22:15  
その他プラン/非会員  
>>10月29日(火) 22:15

## おすすめPOINT

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  
スポーツ時のバランス力UP  
etc.....



参加特典  
マシンピラティスチケット  
1枚プレゼント

### 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/ストレッチポールR&T

