



スタジオ特別レッスンスケジュール

9月17日(月・祝)

敬老の日



9月24日(月・祝)

秋分の日振替休日



10:30-11:30

NEW

担当

定員



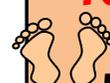
身体にやさしいピラティス 石田 45名

10:30-11:30

NEW

担当

定員



ピークピラティス 花村 45名

12:15-13:15

担当

定員

エアロ&シェイプ 磯辺 40名

12:15-13:15

担当

定員

エアロ&シェイプ 磯辺 40名

13:45-14:45

担当

定員



肩こり腰痛予防体操 磯辺 50名

13:45-14:45

担当

定員



肩こり腰痛予防体操 磯辺 50名

身体にやさしいピラティスの内容

身体のしくみを学びながら行うピラティスです。講師は理学療法士の資格を有しているため、身体の動き辛さがある方は教室前に講師にご相談ください。体力に自信がない方でもお気軽にご参加いただけます。

ピークピラティスの内容

深い呼吸と体幹を意識し、正しい身体の動かし方ができるようにレッスンをを行います。関節の可動域を広げ、通常の運動では意識できない身体の内部も強化していきます。体力に自信がない方でもお気軽にご参加いただけます。

