

PILATES

ピラティスとは、自分でできる整体エクササイズのこと。
カラダの歪みを整え内側の筋肉を鍛え美しいプロポーションを保つ
ことができます。
しなやかなボディラインになりたい方。心身の疲労、ストレスを解消
したい方。
ピラティスを行いこれらの悩みを解消し、日頃外側に向いている意識
をピラティスの時間だけは、ご自分の体に意識を向けてみませんか？

持ち物

マット（ない方は厚めのバスタオル、ブランケットなど）
水分

服装

動きやすい服装



運動経験のない方、
ご年配の方、どなたで
もお気軽にご参加
下さい。

インストラクター 山下 有香子