

女性の美と健康をつくる！

ピラティスグループレッスン

ピラティスとは、ドイツ人のジョセフ・H・ピラティスが考案した独自の身体調整エクササイズで、主に体の中心である体幹（コア）を作っていくことを目的としています。もともとリハビリから始まったこのエクササイズは、呼吸に合わせた小さな動きを正確に行っていくため、運動が苦手な方でも安心して始められます。

美しく、健康でしなやかな体づくりを目指しませんか。



Diamond pilates インストラクター yuri

5月のレッスン

日時

5月24日（金） / 13:00～14:00

5月29日（水） / 13:00～14:00

場 所：岐阜メディアコスモス 踊るスタジオ

持ち物：ヨガマット・飲み物

※数に限りがありますが、貸出できます。

料 金：1000円

ピラティス初めての方や運動が苦手な方でも
安心な基礎コースです。

- ・ぺたんこなお腹になりたい方
- ・むくみのないすっきりとした足になりたい方
- ・キレイな姿勢をつくりたい方
- ・腰痛・肩こりが毎日の悩みの方 などなど

お問い合わせ

090-4118-1369

yuriri0705@yahoo.co.jp