

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。



ウィメンズピラティス協会  
インストラクター YURI

### 12月のレッスン

日時

12月11日（水）/9:00～10:00

体幹を意識！お腹中心のエクササイズ

12月18日（水）/9:00～10:00

股関節を柔らかく！脚をおしりのエクササイズ

12月25日（水）/10:00～11:00

健康に必須！柔軟な背骨づくりのエクササイズ

場 所：岐阜メディアコスモス おどるスタジオ

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

※お子様連れOKです。

### 12月の目標！

今年ももう終わりですね！寒くなって運動不足になりやすいこの時期に、体幹トレーニングはいかがでしょうか？年末年始を楽しむためにも体づくりをしましょう！

マンツーマンのプライベートレッスンモニターも募集中です。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ

090-4118-1369

yuri.usui.pilates@gmail.com

[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/yuri0705pilates](https://peraichi.com/landing_pages/view/yuri0705pilates)