

ピラティススタジオBodyBasis

不調を繰り返さない

特別レッスン

ムリせず整う、
ピラティス流ボディコンディショニング90分

1

体を動かしやすく
するためのストレッチ

一人ひとりに合わせて、丁寧に指導します。

2

美しい姿勢をつくる、
骨盤調整

全ての動きに呼吸を合わせて
行うため、内臓からの全身運動

3

左右均等な筋肉
トレーニング

今ほんとうに必要な部分を
“ゆるめて→鍛えて→整える

▲ ボディコンディショニングで整える嬉しい3つのポイント▲



- 運動は苦手だけど、健康には気をつけたい方
- 力の抜き方・緊張の手放しを体感したい方
- 体が重だるい、がんばりすぎている方
- パフォーマンスの質を高めたいアスリート・ダンサーの方

開催日時／8月24日（日） 15：15～16：45 大人クラス

場所／ みんなの森ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

参加費用／3,000円

▼参加者募集中！お申し込みは【お申し込みフォーム】

または【お電話】058-227-0239へ

▼詳細はホームページをご覧ください



Pilates Studio
body basis