

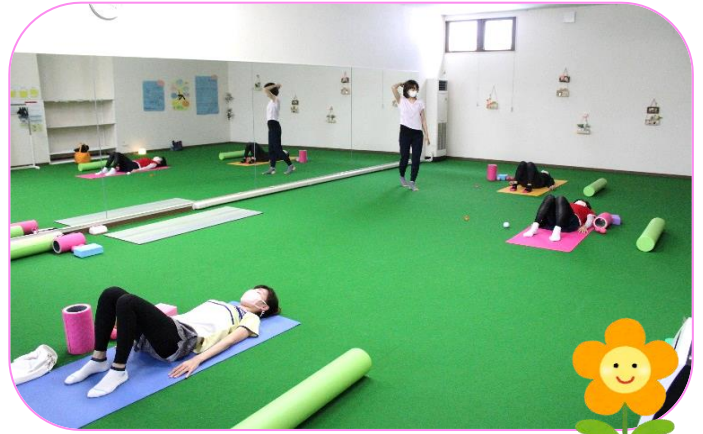


ピラティスで 身体のバランスを整えよう!!



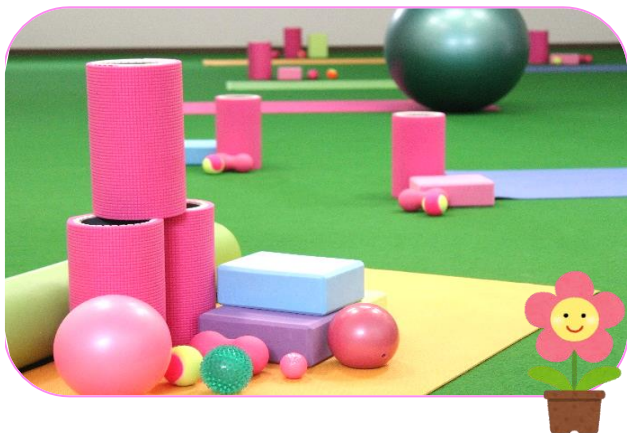
「少人数制&鏡」

当スクールは1クラスの定員が8名まで!!
人数が多いと、理解するまでの時間や、感覚をつかむまでの時間を要しますが、少人数で内容の濃いクリニックを受けていただけるので、姿勢の習得がスムーズです♪
全身が映る大きな鏡で、自分の癖に気付き、姿勢を正していけるのもところもおすすめです♪
受講は振替システムがあるので、ご自分のライフスタイルに合わせていただけます☆



「道具を使った身体メンテナンス」

当スクールでは、運動の前に様々な道具を使用します! 足部のケアを行ったり、固く張りやすい太ももをほぐしたりします。普段気付かない痛みや張りを発見して、驚くこともありますよ! 使用した道具は、レッスン終了後にすべて除菌・消毒をしています! 安心安全にご利用いただける環境を準備してお待ちしております☆



「呼吸」

ピラティスは、胸式ラテラル呼吸を使います。肩がすくむような胸式呼吸ではなく、背面や横方向の胸の動きを促していきます。そうすることで胸郭(肋骨まわり)の柔軟性が増し、首や腰の負担を軽減することができます! またピラティス式の呼吸だけではなく、リラクセスしてできる、別の呼吸も取り入れます。力まない正しい呼吸をマスターすると、自然な良い姿勢が作れるようになり、血行も良くなり、身体も引き締まってきます♪

