



マツトピラティス

—初めてでも「安心」全身のバランスを整え姿勢改善！—

大人向け



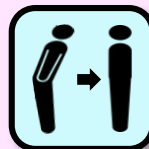
効果



リラック
ス



柔軟性の
向上



姿勢改善



基礎代謝の向上

運動量

★★★★☆

難易度

★☆☆☆☆

実施日

(月) 13:15~14:15

対象年齢

16歳以上



こんな方におすすめ

- ☆ ピラティスが初めてなので基本から優しく教えて欲しい
- ☆ 無理なくお腹を引き締めたい
- ☆ 腰痛や肩こりを予防・軽減したい
- ☆ 全身のバランスを整え、キレイな姿勢を作りたい



参加者の声

- ☆ 背骨など伸びている感じがして終わった後すごくスッキリしてます！
- ☆ 初めは普段使わない部分(背骨など)意識して行うでの筋肉痛にもなったけど、回を重ねる毎に心地良くなってきました