

●ピラティスが始まります●

毎週木曜日 13:00~14:15

インストラクター 佳山 由香



○ピラティスとは

ドイツのジョーゼフ・ピラティスという人物が第二次世界大戦の負傷兵のリハビリ用に考案したエクササイズで、彼の死後、その弟子たちがアレンジを加え世界中に広めていったものです。バレリーナからダンサー、スポーツ選手、俳優 etc…まで幅広く取り入れられています。体の硬い方でも無理なく取り組んで頂けます。

○効果

怪我のリスクを避け、筋肉を大きくすることなく強くし、筋のトーン（張り）を高め、体の柔軟性や関節の可動性を改善させます。

また、呼吸とコア・コネクションを徹底することで呼吸器系、消化器系、免疫（リンパ）系、内分泌（ホルモン）系にも作用して働きを高めます。

背骨の自然なカーブを取り戻すのを助け、不必要な緊張を解き、気持ちを静めストレスを和らげることで精神的に自信を向上するのに役立ちます。

その結果、外見も健康的に引き締まり、生き生きと無理なく動けるバランスのとれたボディラインが手に入ります。

○どのような人におすすめ？

肩こり、腰痛、冷え性を改善したい...

体がいつもなんとなくだるい...

太りにくい体を手に入れたい。

体のラインを美しくしたい。（姿勢の改善）

このような方に是非ピラティスを試してご自分の体で実感して頂きたいと思います。

体の正しい使い方を覚え、続けていくことで必ず体は変わります。

☆ 何もしないでは始まりません！ ☆
☆ ピラティスでバランスの良いきれいな体を実現してください。 ☆