

ピラティスで
理想の身体を
手に入れる

プロップスピラティス

体験料金 60分 4000円+税 (1名)
60分 7000円+税 (2名)

ピラティスとは・・・

簡単にまとめると、「姿勢改善」「動きを改善」「運動学習」するトレーニングです。
現在、ピラティスは世界各地で採用され、ハリウッド女優やアスリートなどが採用しておりますが、
医療現場でのリハビリなどにも導入されており、高齢者～アスリートまで幅広く出来るトレーニングです。
プロップスって・・・？

プロップスとは「小道具」のことです。マット上で行うピラティスエクササイズに加え、
「ストレッチポール」や「ピラティスリング」などの道具を使い、
ピラティスの動きをサポートしたり、強化するために使います。



下記の項目に
1つでも悩んでいる方！！
ピラティスを体験してみませんか？

- 姿勢を改善したい
- 腰痛・肩凝り・膝痛を改善したい
- O脚・X脚を改善したい
- 冷えやむくみを改善したい
- 身体を引き締めたい
- 体幹を鍛えたい
- パフォーマンスアップしたい

プライベートレッスンですので、
年齢やご自身の体カレベルを
気にすることなく
お客様のニーズに合わせて
プログラムを
オーダーメイドし
提供致します。



担当：松山