

GOLDIAに今話題の

シルクサスペンション 導入!!

「空中ピラティス」と呼ばれるシルクサスペンション。

ニューヨークの5番街にある人気のピラティススタジオ「Pilates on Fifth」のオーナーである、キャサリン・キンバリーコープ姉妹により開発されたトレーニングです。

シルクサスペンションプログラムは、低体力者やシニア、またアスリートのパフォーマンス向上にも繋がるトレーニングです。身体のバランスを整える事が目的になり、エクササイズ強度は一人一人に合わせて行います。

リハビリ器具(レッドコード)から発展したもので体力に自信がない方にも続けられます。



グループ体験レッスン45分

3,000円 ➔ 2,000円

プライベートレッスン45分

8,000円 ➔ 6,000円

※料金はすべて税別表記となります。

トライアル

7/1(日) ~ 7/31(火)

お問い合わせ

TEL:06-6212-3312

当ビル 6F 受付

