

## 『足を整え美ボディを手に入れよう』

あなたのそのコンプレックスは**足が原因**かも知れません。

**猫背**や**O脚**・**X脚**・**たれたお尻**・**ぽっこり下腹**などの原因にも足は大きく影響してきます。

足は身体の土台(基礎)になります。家や木も同じで土台(基礎)が弱く歪んでしまうと崩れたり、倒れてしまいますよね？

足(基礎)が歪むと骨盤や上半身まで歪みが響いて色んな症状が現れてきます。



土台のイメージ

気が付かない間に  
あなたの足もこんな感じに  
**歪んでるかも！！**

猫背や  
ぽっこり下腹の改善

たれたお尻や  
下半身太りの改善

足の歪みが改善  
↓  
足のアーチが出て  
骨盤の調整され  
↓  
カラダの中心が調整され  
↓  
バランスの良い身体に

O脚・X脚の改善  
足のバランスが整う

冷え性や  
むくみ改善

足のアーチが  
でてきます。



【開催期間】11月～1月末まで

【時間】週1.2回を目安に

日曜日 ①12:30～ ②14:00～ 月曜日10:00～ 金曜日10:00～ 土曜日9:00～

※お時間のご相談もお気軽にお問合せ下さい。

【期間限定プラン】

1回60分 有効期限 2ヶ月 10回コース

通常 プライベート 132,000円(税込)→105,600円(税込) ……26,400円お得！

1回60分 有効期限 3ヶ月 15回コース

通常 プライベート 198,000円(税込)→158,400円(税込)……39,600円お得！

コース中に入会いただくと入会金22,000円(税込)が11,000円(税込)と嬉しい特典付

※体力に自信がない方や運動が苦手な方でも安心してご参加頂けます。

※一度当スタジオにカウンセリングに来て頂き、詳しくお話をさせて頂きたいと思っております。

【担当インストラクターのご紹介】 山口ひとみ

わたしもピラティスをしてO脚の改善や、心とカラダが整う事を感じ、大好きになりました。

ピラティスの良さを1人でも多くの方に体験していただけたらと思います。