

オープン記念キャンペーン

全 10 回

1回 60分

水曜日 ① 17:30から ② 20:30から

料金 セミプライベート ¥44,000-

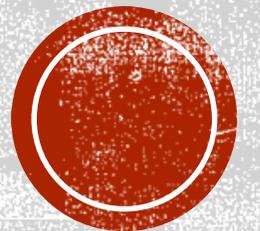
コース申し込み同時入会で入会金半額

期間 3ヶ月間

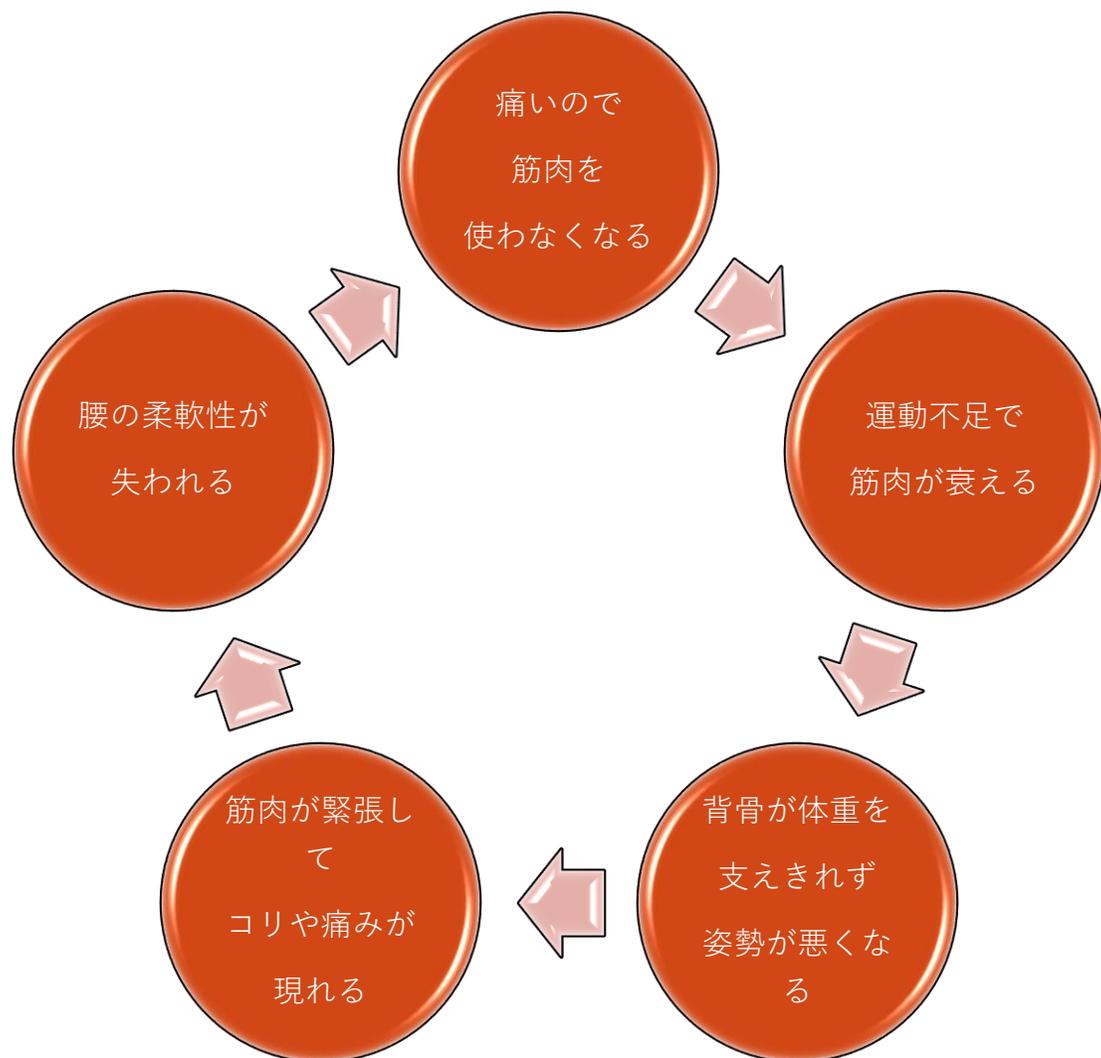
担当 HISAYO

肩こりや腰痛でお悩みの方にオススメのコースです！
その他のお悩みにも寄り添いながらレッスンを進めて
いきますので、安心下さい。

皆さんの参加をこころよりお待ちしております～♪



腰痛予防 & 改善



負のスパイラル起こっていませんか？

腰痛の原因は、生活習慣による不良姿勢や心理的ストレスなどさまざまです。

原因がはっきりしている方は全体の15%で原因不明が85%と圧倒的に多いです。

腰痛予防&改善クラスでは、皆さんの悩みに寄り添いながら進めていきます。

運動をしたことのない方からアスリートの方まで腰痛の悩みをお持ちの方は

気軽にご参加下さい〜♪



肩こり予防 & 改善

デスクワークが多く
頭痛などの症状を伴う

あなたの
悩みは？

コリを感じているが
肩の筋肉は固くない

目や肩の張りなどの
症状が気になる

肩こりは症状にあわせた対策を！

肩こりは、肩周りの血行が悪くなり起こる症状です。長時間同じ姿勢でいること以外にも冷えやストレス運動不足など、さまざまな理由で筋肉が緊張して血管が圧迫され血行不良により肩がこります。肩こりを引き起こす原因を知って効率よく改善しましょう！

ピラティスで自分の体を見つめ直し生活習慣を見直すことから始めてみませんか？肩こりでお悩みの皆さん気軽にご参加下さい～♪



ピラティスの創設者 ジョセフ・ピラティスの代表的な言葉

10回で気分が良くなり

20回で見た目が変わり

30回で心も身体も生まれ変わるでしょう

まずは10回から初めてみませんか～♪

