

## 【初心者向けピラティス】

・1月20日(月) 12:45~13:30

定員12名 参加費500円

初心者向けの簡単ピラティス！

腹式呼吸をしながら体幹を引き締め、関節などの身体の歪みを整えインナーマッスルを鍛えていきましょう！

レッスン前と後の姿勢の変化を実感して頂きたいです！

## 【体幹トレーニング】

・1月25日(土) 12:00~12:45

定員12名 参加費500円

「体幹」は身体を中心部。体幹部分のインナーマッスルを鍛えると自然と姿勢が良くなり腰痛の予防・緩和になります。普段のパワトレのレッスンと合わせて体幹トレーニングを行うと効果倍増！

全てご予約制となっております  
予約開始 1月8日(水) 9:30~  
TEL 045(532)3109