

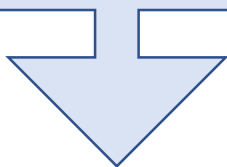
# ピラティス教室

## レッスン時間変更について

木曜日15:30~16:30開催中のピラティス教室が1月からの第4期より姿勢改善ピラティスとして名称・時間変更いたします。チラシ表記と違いますので、お間違えのないよう、お願い致します。

**ピラティス**

木曜日 15:30~16:30



**姿勢改善ピラティス**

木曜日 18:00~19:00

姿勢改善に効果的なピラティス。姿勢の崩れの原因は、日々の生活の中に多く存在します。パソコン、スマホ、姿勢を保持する筋力の低下や筋バランスの乱れ、呼吸など様々あります。

ピラティスは頭を正しい位置に置き、重力に対抗して首や背中を伸ばしながら動かすことで、インナーマッスルに働きかけ、姿勢改善へとつながります。

姿勢改善によって得られる効果はたくさん！

姿勢の乱れによっておこる首や肩のコリ、背中や腰のハリ、代謝の低下やむくみなどの改善効果があります。

1日の終わりに向けて心地よく体を動かし、体と心をリセットする為のピラティスクラス。

運動初心者の方もスポーツをされている方もどなたでも気軽に参加できるクラスです。ぜひご利用ください。