

6月19日（金） 12：45～13：30

新プログラムスタート！



夢中になれる音楽と
振り付け、そして科学的に
裏付けられたピラティス
エクササイズです。



レズミルズ ピラティス

LES MILLS PILATES™

LES MILLS
PILATES

筋力
トレーニング × ピラティス

心と身体をリラックス

呼吸・姿勢を整える

ゆっくりとした動作

② 何をするの？

呼吸法と身体の可動域を意識しながら、
ゆっくりとシンプルな動きで行うピラティス
エクササイズ。心地よいビートを感じながら
お腹やお尻、背中、股関節まわりをバランス
よく鍛えます。

① こんな効果が！

身体の機能性を高める動きを取り入れているため、続けることで呼吸や日常生活でよく
使う動きがスムーズになり心地良い毎日を実
感できます。心と身体のバランスを整えたい
方におすすめです。



担当：TOMOインストラクター 料金：710円（税込）

フェンシング場都度プログラムチケットをご購入ください。