

マットピラティス

ピラティスは、1900年初頭にドイツ人の看護師 Joseph Herburtes Pilates 氏が、負傷兵のリハビリとして開発したエクササイズです。

自身の体重を利用し、関節や筋肉に余分な負担をかけることなく、体の奥にある小さな筋肉から表面にある大きな筋肉まで、左右のバランスを整えながら鍛えることができます。

肩こりや猫背姿勢など、日常生活で身についた体の悪い癖を無理なく正すことができ、また呼吸法と動きを連動させることによって、全身のリラックスや活性化に効果があります。

心と身体の一体化を目指すメソッドは、性別、年齢問わずどなたにも有効で、いつまでも若々しく、しなやかな姿勢を保つにはピラティスは最適なトレーニングとされています。正しく体を使うことを一緒に学びませんか。



開講日 毎週月曜日 19:45 ~ 20:45

定員 12名

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、バスタオル
※後日、レッスン用のボールを購入していただきます。

講師 伊藤 歩美

BESJ マットピラティスインストラクター



【お申し込み先】

ペアーレ大仙

TEL 0187 (63) 8600