

# ピラティスで姿勢&体質改善

担当：石川和江IR



ピラティスに慣れてはきたけど、できているのか？

できていないのか？よく分からず半年以上経ってしまった方。

この機会に一緒に動きを確認をしていきましょう！

私達は、自分でも気づいていない癖が結構あります。

そのため、片側の肩や腰の調子が悪かったり

「この後ろ姿が私?!」なんて経験はないですか？

簡単に骨や筋肉のしくみなども含めたピラティスの学びから

「姿勢美人」になりましょう。

この5回で、分かった！そうだった！なるほど！

となる時間を過ごしましょう。

皆さまのご参加をお待ちしております。

参加を悩める方！悩める時は積極的な方を選択した方が、  
スッキリしますよ★

## レッスン内容

1回目：身体の構造の学習、姿勢、歩行チェック、確認と実践

2回目：腹筋系エクササイズ

3回目：背筋系、殿筋類、ハムストリングスエクササイズ

4回目：バランス系エクササイズ

5回目：まとめ

【開催日程】2023年1月11日、18日、2月8日、15日、22日 水曜日 全5回

【時間】15:40～16:40

【担当講師】石川 和江インストラクター

【参加費】13,750円(税込)

【定員】15名(最小遂行人数:7名)

【お申込み期間】12月12日(月)10:00～12月28日(水)21:00まで

※キャンセルは12月28日(水)21:00まで。入金後の返金は出来かねます。

【お申込み方法】フロントのみ

【開催決定について】最小遂行人数達し次第HP最新情報にてお知らせ

【入金方法】開催決定後～初回レッスン時までフロントにてお支払い  
(お支払い方法は交通系ICカードまたはクレジットカードのみ)

※参加対象：半年以上ピラティスのクラスに参加したことがある方

※本スクールへの参加は蒲田店会員様限定となります。