

有料スクール

ピラティススクール

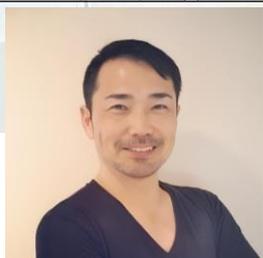
～BEGINNERS～

2025.04.02-06.25 Wednesday

9:00-10:00

2025.03.05 Wednesday 申込受付開始

担当 佐々木 啓インストラクター



目的 **【このような方にオススメです!!】**

- ★正しい呼吸についてや正しい姿勢について実践したい。
- ★コアとは何か知りたい。(しなやかなカラダを手に入れたい。)
- ★肩関節や股関節に関わる筋肉をほぐして、歪みを改善したい。
- ★ツールを使った筋膜リリースで、血流改善したい。
- ★伝統的なピラティスエクササイズを知りたい。

解剖学や身体力学に基づいて実施されるピラティスのエクササイズを理解し、安全で効果的に行うことで体に変化をもたらすことをご体感いただけます。各回に解剖学などの知識やエクササイズ実践における注意点などを記した資料を配布させていただきます。通常のクラスでは得られない効果や理解を得ていただけます。
※こちらの有料スクールはマットを使用したピラティスです。予めご了承ください。

定員 **15名** (※最小催行は**8名**以上です。)

料金 (全12回) 会員様**26,400円** (税込) ビジター様**30,800円** (税込)

日程 ①4/2 ②4/9 ③4/16 ④4/23 ⑤5/7 ⑥5/14 ⑦5/21 ⑧5/28 ⑨6/4 ⑩6/11 ⑪6/18 ⑫6/25

対象 ジェクサー会員様 (※法人会員様) ・ビジター様

お持物 手ぬぐいサイズ以上のタオル

申込 **3月5日(水)**より、フロントにて参加申込を開始致します。

※参加費用のお支払いは、レッスン初日をお願い致します。(※クレジットカード、または交通系電子マネーのみ可)

※万が一、**3月24日**(月)に最少催行の**8名**様が集まっていない場合には、

開催を見送らせていただきます。**3月24日**(月)以降のお客様都合でのキャンセルは不可です。

注意 ▲レッスン中は正しい姿勢を得るためにインストラクターが参加者の身体に触れることがあります。

▲骨粗鬆症や脊椎の問題、人工関節を装着している方などは医師とご相談のうえご参加ください。どのようなことに気をつけてピラティスのクラスに参加したら良いかについてもスクールの中で触れていきます。