

お披露目マットピラティス by Chizuru

ポンテでは8月に待望のピラティスインストラクターをお迎えします♪

お披露目マットピラティスを開催しますのでこの機会に是非Chizuru先生に会いに来てくださいね！

開催日時

2023/8/6(日)9:00 – 10:10

2023/8/9(水)11:00 – 12:10

参加費 1,000円 (当日現金払い)

レッスン内容

まずはじめに呼吸を整えていきます。

呼吸を意識しながら、身体の芯や体幹の安定、理想的な姿勢を目指していきます。

現代人に多い、呼吸が浅いと感じている方、一日中スマホPCに触れている方や子育て中のお母さんのようにこどもを抱いたりする動作が多い方などにおすすめです。

ひとつひとつの動きを丁寧にお伝えしますので、ピラティス未経験の方、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。

持ち物

・動ける服装 ・水分 ※マットは貸出いたしますので不要です



ご予約はこちら