

お披露目レッスン

ポンテでは5月より待望のマットピラティスインストラクターをお迎えします。

お披露目レッスンを開催しますのでこの機会にぜひkinu先生に会いにいらしてくださいね。

5/11 SUN. 9:00-10:00

5/15 THU. 19:00-20:00

[マットピラティスビギナー]

参加費 1,000円（当日現金受付）

クラス内容

ピラティスの胸式呼吸法から始め、呼吸を意識しながら基本の動きで体幹のインナーマッスルを鍛え、まず歪みのない姿勢をめざしていきましょう。ピラティスの呼吸法では交感神経が優位になります。レッスンでは集中力も高まりストレス解消にも繋がりますので、リフレッシュしたい方にもおすすめです。

基礎からはじめるのでマットピラティスが初めての方でも安心して受けていただけます。

持ち物

動ける格好・水分・マット貸出あり



ご予約はこちら

