

Pilates studio
& style

マシンピラティススタジオ

カラダを変えたい方、マシンピラティスしませんか。

&スタイルで美しくしなやかなカラダへ。運動が苦手な方にもボディメイクは目指せます！

新プログラム登場!

おなかすっきり
リフォーマーサーキット

60分 / 強度★☆☆

- schedule -

(火) 13:00~【aki】
(水) 10:00~【FUMIKO】
(木) 19:30~【ayaka】
(金) 15:30~【Mayu】
(土) 16:45~【大山】
(日) 10:30~【mariko】

※(日)は不定期開催

初心者の方にはじめやすい
プログラムも多数発信中!

プログラムの詳細は裏面でご案内しております

おなかが気になる
すべての方へ...

おなかすっきりリフォーマーサーキット (強度★)

おなかの引き締めにはフォーカスしたプログラムで、下半身と腹筋に集中したエクササイズを交互に行います。ゆっくり正確な動作を繰り返すことでピラティス動作のスキルを上げ安定した姿勢と引き締まった体作りを目指します。