コアトレ＆ピラティス

講師：山田 康子

一緒に楽しく美トレーニングしましょう

・ピラティスは、身体の内側の筋肉をアプローチし、続けることによって
お腹まわりぐっと引き締まり、女性らしいボディラインに、腰痛、肩こり、尿もれ解消。
身体のバランス力もあがり、姿勢もとてもよくなります。

・コアトレで、身体の軸、中心から動かすよう、ご自身の体重を上手に使い、
トレーニングし、毎日 からやかに、キビキビ動ける3点の身体つくりましょう。スポーツ、パフォーマンス向上します。

・ピラティス考案者、ジョセフピラティス氏曰く「10回やったら違いを感じ、20回やったら違いが目に見え、
30回やると別の身体にうまれかわるでしょう。」と。

トレーニングを楽しみ、身体の変化楽しみましょう。お待ちしています。

持ち物
・ヨガマット（バスタオル）
・タオル
・ドリンク

スポーツクラブ、ヨガスタジオなど
名古屋、知立、豊明、大府、豊田
刈谷、岡崎、東郷、長久手にて
ピラティス、ヨガ、エアロビクス、
ベリーエクササイズ教えてます♡

PFA ピラティス
アドバンス・ベーシック
インストラクター

Peak ピラティス インストラクター