

ピラティスで

健康的に

キレイ

になる

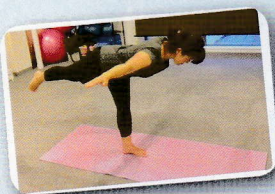


前号でお伝えしました、女性にとって重要なインナーマッスルである骨盤底筋を鍛えるエクササイズとしてピラティスが効果的です。ピラティスを続けることで、他にもたくさんメリットがあります。今回はピラティスでカラダにどんな変化が起こるのか。

①

姿勢美人になる

ピラティスでコアの筋肉を鍛えると、身体の手台となる骨盤や背骨のゆがみが矯正されます。左右の筋力のアンバランス、ゆがみを意識しながらエクササイズしていくことで全てをバランスよく整えていく事ができます。そうすることで、自然と均整のとれた美しい姿勢になっていきます。



②

メリハリのある身体

ピラティスの最大の魅力は、何といってもボディメイク効果が高いということ。余分なぜい肉を落とし、バランスのとれた理想のプロポーションに近づくことができます。ピラティスは身体をしっかりストレッチしながら、普段あまり使われることのないコア（芯）の筋肉を鍛えます。そうすると全身にしなやかな筋肉がつき、ぽっこりお腹、たるんだ二の腕、下がったお尻、など気になるボディラインのくずれをまとめて解消してくれます。

③

肩こり・腰痛予防

ピラティスはもともとリハビリを目的に開発されており運動が苦手な方でも出来るというのが大きな魅力です。肩こりも腰痛もどちらも悪い姿勢を続けることで起きる症状が多いので、ピラティスで正しい姿勢をとることを身につける事で解消されます。

年齢も関係なく始められるピラティスですが、大切な事はまず基本をしっかりと身に着ける事です。理想の身体を手に入れた方はぜひ挑戦してみてください。

ピラティス グループレッスン

月曜日 18:10 ~ 19:10

19:30 ~ 20:30

水曜日 14:00 ~ 15:00

金曜日 19:30 ~ 20:30

(※金曜日は第2週目のみ)

体験レッスン ￥1000

1レッスン ￥1500 8回チケット ￥11,200

スタジオ アップ 公式アカウント

LINE@ はじめました。

友だち 募集中!

友だち追加
QRコード



ヨガ ピラティス ストレッチ up スタジオ アップ

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル301

☎0725-58-6605

営業時間：月～土 9:00～21:00 (受付終了)

スタジオ アップ

検索

