

ポール de ピラティス

ストレッチポールを使った
「ほぐし」「ストレッチ」「エクササイズ」



ほぐし

ウォーミングアップに!
コリや固まった体を
ゆるませ、
血流を改善!

ストレッチ

筋肉や関節を
しっかり動かすことで、
硬くなった部分がほぐれ、
可動域が広がり、
代謝UPも!

エクササイズ

ポールを使うことで、
バランス能力もUP。
インナーマッスルが
鍛えられ、
美しい姿勢に!

日 時 : 毎週火曜日(月4回)14:05~15:20(75分)
場 所 : さらら仁川
料 金 : 1レッスン 2,500円
持ち物 : ヨガマット(無料貸出マット有り)
定 員 : 5名

t.pilates
plus

インストラクター:tomo

- ・PHIピラティス マット&II
- ・PHIピラティス プロップス
- ・TRXサスペンショントレーナー
- ・TRXヨガトレーナー
- ・マスターストレッチトレーナー
- ・全米ヨガアライアンス RYT-200
- ・筋調整ヨガ TT

レッスンの運動量は、比較的多めですが、
その分、75分頑張った後は、体も心も脳もスッキリします!

是非、一度レッスンにお越しください。
お待ちしております!

【予約・お問合せ】tot20201204@gmail.com