

①2/28 10:00~11:15

テーマ

肩甲骨・背骨

ピラティスボール使用



肩甲骨と背骨にフォーカスをし、ポーズやエクササイズを行います。背面全体の引き締めはもちろんの事、背中全体の凝り固まりの解消、背骨の歪みや姿勢改善にも効果的です。

②3/15 10:00~11:15

テーマ

骨盤・体幹

ピラティスボール使用



正しい骨盤位置を確認し、骨盤のほぐしや歪み改善ストレッチ。ピラティスエクササイズを中心に体幹強化やウエスト引き締めを目指します！腰痛改善にもおすすめです。

③4/26 10:00~11:30

テーマ

お尻、脚①②

ピラティスボール使用



〇脚や冷えむくみの改善し、ポーズとエクササイズで美脚美尻を目指します。

①②で行った内容を復習しながらトータルビューティーボディメイクを目指します。