

【2月スタジオからのお知らせ】

★イベントレッスンのお知らせ★



2/14(木) 20:00~
♡バレンタインマシンフルバージョンクラス♡

大好評をいただいているマシンフルバージョンクラス。
今回はバレンタインデー当日に心を込めて開催いたします♡

- 日付:2/14(木)20:00~(55分間) ●定員:※限定12名様※
- 担当:石川、木村、秋山
- 料金:特別チケット通常3枚で受講出来ます！
チケットをお持ちでない方は通常5,400円⇒3,240円

【使用するピラティスマシン】

リフォーマー・チェア・スパインコレクター

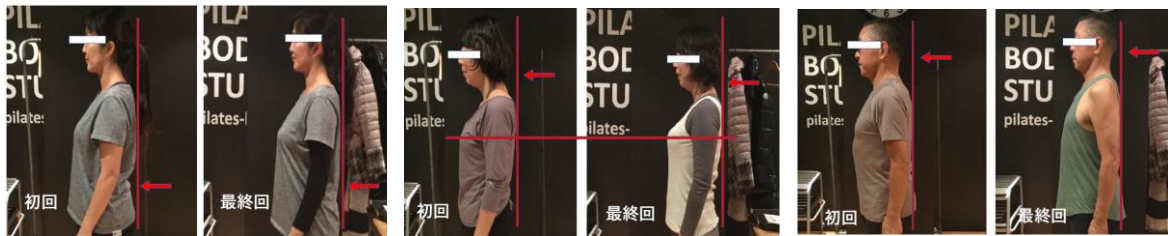
各マシンに担当インストラクターが付いているので安心♪
ピラティスマシンに興味がある方！ぜひご参加ください！
レッスン後にはささやかなプレゼントも♡



★スタジオからのお知らせ★

第二期開催決定！！詳細は後日発表いたします♪

シルクサスペンション 2カ月集中プログラム



11月よりスタートした、2カ月集中プログラムの結果が出ました！！

ご参加された、8名とも身体に変化がありました！

その中の3名の2カ月間の感想をご紹介します★★

【感想①】腰を気持ちよく伸ばせるようになり楽になりました。背中がスッキリし、体の厚みが薄くなったと感じています。今後もシルクサスペンションを続けていきます！

【感想②】和気合い合いとした雰囲気の中、楽しみながらレッスンに取り組みました。姿勢の意識を持って生活できるように、シルクサスペンションを通じて学べたと思えました。

【感想③】ありがとう！！今後の課題はバランス・腕の筋力アップ！！

まもなく、第2期の告知がスタートしますので気になる方はお見逃しなく！

★代表櫻井より★

エクササイズで効果が出ると、とても嬉しいものですね。私はもはや、効果のためにピラティスに取り組んでいるのではなく、人生をよりよく生き抜くためにピラティスをやっています。というか、どうしてもやりたいというくらい心身が喜び、やらずにはいられない、という状況です。そして、自分の心身の在り方が変わること、自分のライフスタイルそのものがなぜかよくなり、本当に嬉しく思っています。

とはいえ、私も最初は「体の不調をよくしたい」から始まり、少し体調が良くなると「お腹を引っ込めたい！」と進んで行きました。そうしているうちに、身体が変わり、体力がつき、そして、前向きな心が生まれてきたりと、日常生活に反映されていくようになりました。やっぱり、効果が出るものは、素直に嬉しいものです！

さて、間もなくシルクサスペンション 集中プログラムの第二弾がスタートします！
これは、効果を実感するプログラムです！前回よりも、さらにグレードアップしています！
ぜひ、チャレンジしてください。変化こそモチベーション！春を、自分史上快適に過ごしましょう！

