

【4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★

4/28(日) 10:00~(50分間)
「薄着になる季節！だからこそこのピラティスサークル！」

ピラティスサークルは、ジョセフ・ピラティスが考案した用具の一つです。シンプルな動きで身体感覚をより良くすることができるので、初心者の方にも安心してレッスンを受けていただく事が出来ます！

薄着になる季節！夏に向けて、一緒に身体を引き締めて行きましょう★

- 日付: 4/28(日)10:00~(50分間) ●定員: 20名
- 担当: 木村アユ子 ●料金: フリー・月4会員様は無料
ビジター会員様⇒3,240円



★スタジオからのお知らせ★

ゴールデンウィークの休業日、営業日は以下の通りとなります。

*5/7(火)より通常営業となりますのでよろしくお願いたします。

2019年5月



Stretch-eze®



4/7(日)伊豆の国「ぷちふるはく」開催！ スタジオからはストレッチーズブースが登場★

6月伊豆の国開催の「ふるさと博覧会2019」に先駆けて、ワンコインでお試し体験ができる「ぷちふるはく」にスタジオから講師2名が参加いたします！



- 日時: 4月7日(日) 小雨決行
- 時間: 10:00~15:00
- 場所: 道の駅伊豆のへそ駐車場にて

伊豆の国初上陸となる「ストレッチーズ」のクラスをピラティス、ヨガ、チェアを用いて30分のショートレッスンを開催します。お近くにお越しの際は是非立ち寄りください♪

★代表櫻井より★

いよいよ新年度のスタートですね。入学式、新入社員の方々などの、フレッシュな姿を目にすると、また新たに意気込みを感じるものです。

先日は、リクルート合同フェアにて「トレーナーのキャリアビジョン」について、登壇させていただきました。これから社会に出る学生の姿をみると、人生での新たな可能性に、心を躍らせながら、エールを送りました。

季節が変わっても、社会が変化しようとも、変わらないものがあります。それは、人間の体の原理原則です。人間という生き物です。

だからこそ、自分の身体を保つことが、非常に豊かな人生を送る上でも効果的です！

リクルートフェアにて、フィットネス業界を代用される方が、印象的なことをおっしゃっていました。「薬だけでは健康になれない。身体を動かすことで、初めて健康に直結する。そして、健全な身体は、日本を元気にする！」。ぜひ、ピラティスを続けましょう！

