

NEW!

のんびり・自分のペースで・誰でもできる

# 椅子deピラティス

運動不足なのは分かっているけど、  
何を始めたらいいのかな？

楽しく、長く続けられる運動がしたい。

最近、ヨガやピラティスで床に座る  
ことがきつく感じるな・・・。

体力・柔軟性に自信がなくて・・・。

👉そんな方にピッタリです！！

話題のピラティスは、お腹をへこませ、腰痛や猫背を改善します。  
「難しそう」と思われる方も、この「椅子deピラティス」なら、  
大丈夫！！初めてでも簡単・効果的に行えます。

## 「椅子deピラティス」のここがイイ！

- ・椅子を使うことで、ピラティスの基本の姿勢が取りやすく、腰や脚への負担が少なく済みます。
- ・腰や脚に無駄な力が入らないでピンポイントで体幹のインナーマッスルの収縮に集中できます。
- ・椅子に座ることで重力の負担が少なく、そのため負荷が軽くなり、運動が苦手な方も安心です。

みんなで楽しく、

ロコモ、  
フレイル、  
サルコペニアの  
予防！



リラックスできる音楽、ゆっくり聞きやすい話し方、  
みなさんが安心して気持ちよく動けるようなクラスにしたいです。

