

肩こりが楽になった

●胸の前が広がる感覚が
とても気持ちいい…(40代女性)

●腕の重さがレッスン前と後で全然違う！(30代女性)

周りから「首周り・背中周りがスッキリしたね」●
と言われた！(60代女性)

●吐き気が出るほど酷かった肩こりが、
レッスン後には驚くほどスッキリした！(40代女性)

ガラスに映る自分の姿を見るのが●
楽しくなった！(50代女性)

●セミナーを通して日常で気をつけるポイントが
わかるようになった(40代男性)

イベント『肩こり×猫背の関係』にご参加頂きありがとうございました!!
ピラティスで肩こりを引き起こす姿勢を改善することにより、長年の
悩みがここまで解消されるのだということを感じて頂けたと思います。
今後もこの感覚を意識してレッスンを行うことで、
「肩こり・猫背」に悩むことのない身体を手に入れましょう♪

PHIピラティススタジオCalm
～9・10月イベントレッスン お客様のお声～

背すじが伸びた