

ウエスト周径囲

2ヶ月で
最・大

10cm
ダウン

平均 -2.3センチ

参加人数 129名

PHI Pilates Studio
Calm

期間限定イベントレッスン 2012.6 ~ 2012.7

『へこむ下腹しぼる横腹』結果報告

ピラティスで 理想のお腹に なりました!!

レッスンのご参加ありがとうございました！
参加者の皆さまから頂いた嬉しいお声をご紹介します♪

- ・毎日意識することって本当に大切だと思いました。これをキープしたいです！（20代女性・9cm減）
- ・1回のレッスンでこんなに減るなんて…今までは他人事と思っていました。（60代女性・2cm減）
- ・音楽に合わせて動くピラティスは初めて！楽しくサイズダウンできました！（50代女性・6cm減）
- ・「骨盤底筋群」を意識する感覚が初めてわかりました！（30代男性・3cm減）
- ・レッスン後に横腹がしぼられた感覚が気持ちいい！！（50代女性・2.5cm減）