

階段の上り下り、押入れからのお布団の出し入れなど、些細な日常動作を「しんどい…」と感じることはありますか？

今回のイベントレッスンでは
CKC（クローズドキネティックチェーン）と呼ばれる手のひらや足のうらを床に付けた状態で動くエクササイズをたくさん取り入れることにより、肩関節や股関節を「使える」状態に強化していきます。

今よりもっと動きにキレを出し、アクティブになりたい方におすすめのレッスンです♪

2回体験レッスン ¥2,484 受付中!!

2017.9.1金 → 10.30月

か 使 ら 使 だ える

ジュンハイムコンヴェン

PHIピラティススタジオ Calm 期間限定レッスン