

PHI ピラティススタジオ
Calm 期間限定レッスン

Calm
PHI Pilates Studio

呼吸を調える

〜三調のススメリ〜

ととの

深い呼吸は心と身体を調えます

調った呼吸は体幹の筋を安定させ、身体や姿勢を調えます。(調身)
調った呼吸は自律神経を安定させ、心を落ち着かせ調えます。(調心)

今回の期間限定レッスンでは、レッスン内で行う呼吸プチセミナーで
「呼吸のときに身体はどう動いているのか？」を学んだ後にエクササイズでそれを実践していきます。
ピラティスで呼吸を調え(調息)、バランスの取れた快適な心身を手に入れましょう♪

体験レッスン
受付中♪
(¥2,484/2回)

2018年3月1日(木) から
4月29日(日) まで