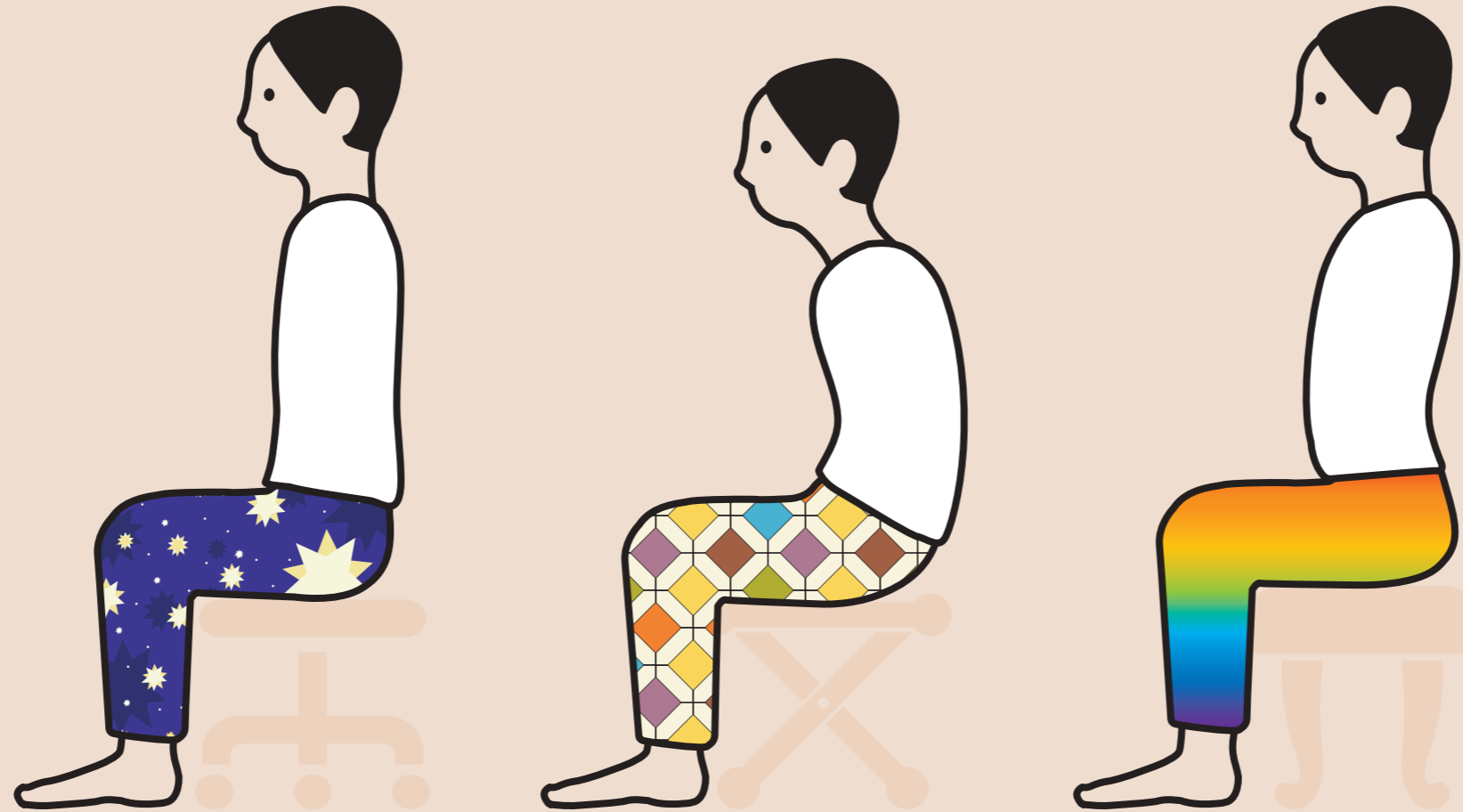


Q：あなたはいつもどんな姿勢で座っていますか？



2回体験レッスン
¥2,484で受付中♪

PHIピラティススタジオ
Calm 期間限定レッスン

Calm
PHI Pilates Studio

わたしたちは1日の半分以上を「座って」過ごしています。

理想の形で座るには、腹筋・背筋・股関節回りの筋肉などをバランスよく使うことが大切です。

1日のうちの大半を占める「座り姿勢」が崩れていると、その崩れたバランスでの筋肉の状態が日々蓄積されていき、身体の様々な悩みの原因となります。ピラティスのエクササイズで理想の座り方を身につけて、悩み知らずの身体を目指しましょう♪

すわ
座るキホン

2017年12月1日(金) から
2018年1月30日(火) まで