

elongation

【elongation】^名 i:l`ɔ:ŋgɛɪʃən イ-ロンゲ-ション
長く伸ばすこと。伸長・延長。

詳細・ご予約は
こちらから♪



PHIピラティススタジオ Calm 期間限定レッスン

エロンゲーション

～伸びるからだ～

2019年12月1日(日)～2020年1月30日(木)

座った姿勢が長時間続いたり寒さで縮まっていたりすると、身体はその状態が正常であると錯覚を起こします。

ピラティスで背骨や肩・股関節などを長く引き伸ばしながら動くことで(=エロンゲーション)、解放された伸びやかな身体を手に入れましょう♪

体験レッスン (2回¥2,530) 予約受付中!!