

PHI Pilates Studio Calm 期間限定レッスン

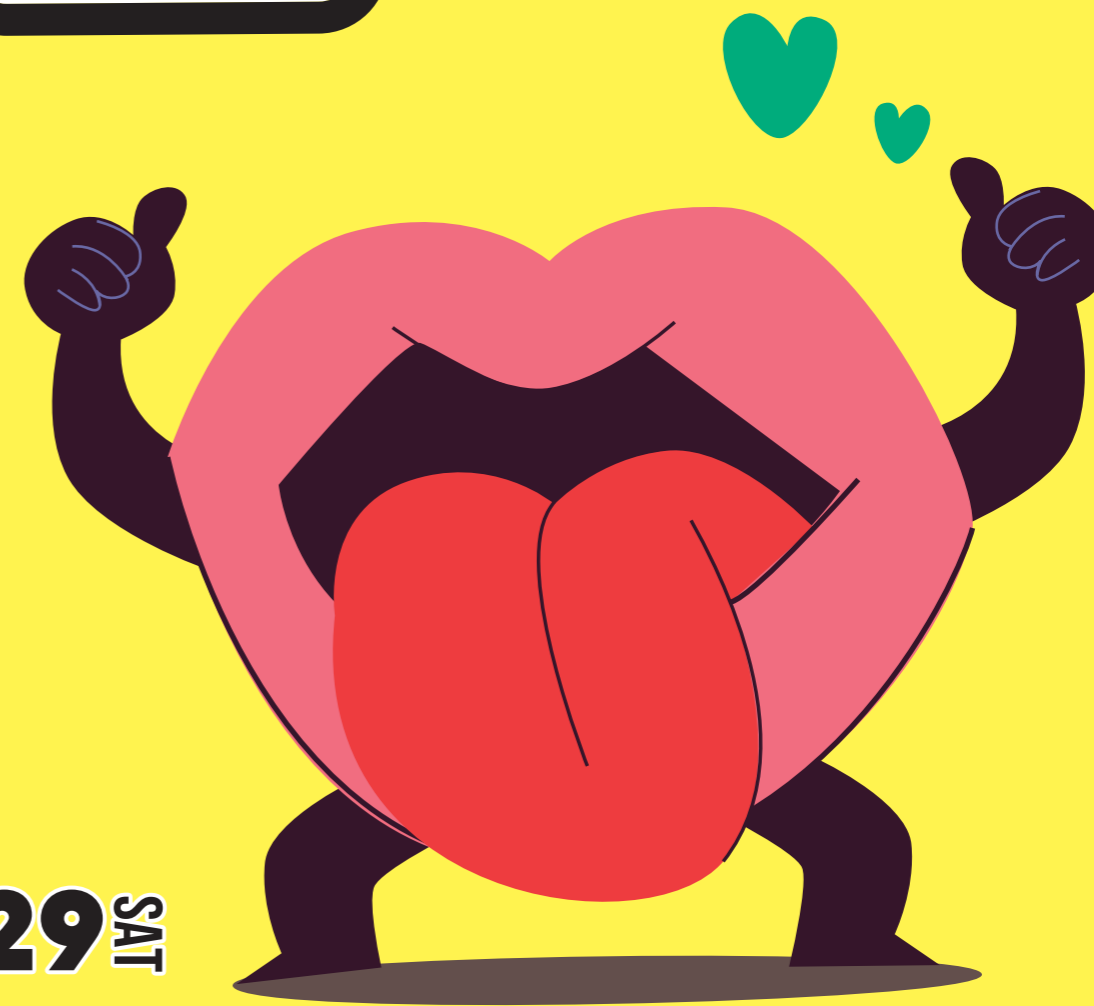
あなたの呼吸

はな
鼻

くち
口

VS

どっち？



2023.
03.01 WED ▶ **04.29** SAT

「鼻呼吸」に比べて浅くなりがちな「口呼吸」。
呼吸が浅くなると身体への酸素供給が不足して、疲労・不眠・ストレス・免疫力低下の原因となることも…
ピラティスで背骨や胸郭を動かすことで、口を閉じ、鼻で呼吸しやすい姿勢を作っていきましょう！

体験レッスン
予約受付中！ →
2回 ¥2,530

