

Calm
Calm

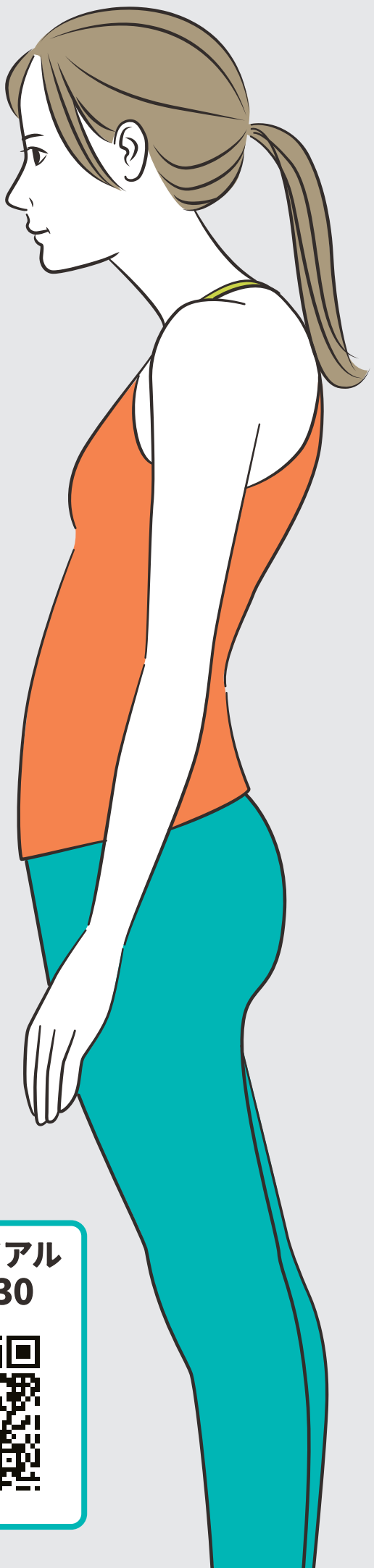
PHI Pilates Studio Calm
期間限定レッスン

反り腰さん! いらいしゃ!

偏った立ち姿勢や
座り姿勢によって
筋肉のバランスが
崩れていくことで
引き起こされる、
【反り腰】。

お腹を前に出して
作る反り腰姿勢は
腰痛や肩こり猫背
の原因となるだけ
でなく、ウエスト
や下腹、脚やお尻、
背中や二の腕、顔
などのラインを崩
す原因ともなりま
す。

ピラティスのエク
ササイズで反り腰
を解消し、悩みの
少ないより良い体
を作りましょう!



2回トライアル
¥ 2,530



2025.9.1
NOW-10.30
THU