



ピラティス × ボディケア Studio ポスチャー



体幹を鍛え 理想の身体にリフォームする

ピラティス リフォーマー体験キャンペーン

2021/1/31 まで

リフォーマーはリハビリから進化した代表的なピラティス器具です。

ピラティスはリハビリから始まったエクササイズ。リフォーマーは適度な負荷をかけ呼吸と連動させながら運動し、身体の動きを修正しながら体幹の強化と正しい姿勢を同時に習得することが出来ます。

通常体験 ~~3,500円~~ ⇒ 2,000円 (50分)



こんな効果が！

- ・姿勢や骨盤の歪みの修正
- ・腰痛や肩こり、膝などの痛みの軽減
- ・ボディラインや・バスト、ヒップラインがきれいになる
- ・ポッコリお腹の改善
- ・産後の身体メンテナンス など…

お客様の声

- ・運動が苦手で不安でしたが、思ったより簡単にできて良かったです。とても身体が軽くなりました。
- ・運動しただけなのに、姿勢や身体のバランスが変わってびっくりしました。
- ・思っていた以上に身体の歪みや筋力の左右差があることに驚きました。運動するにつれて歪みが揃ってくるのを感じて、もっと驚きました。続けてみたいです。

場所 スタジオポスチャー

神戸市長田区水笠通3丁目1-1-1F

リフォーマー予約可能日 月 13:00~18:00 火 11:00~17:00 金 10:00~17:00 日 14:00~17:00

ご予約はこちらから

TEL:(078)611-5010 *トレーニング中は電話に出られない場合があります。

メール:yoyaku@studioposture.com

