



営業のご案内

《金曜ピラティスプラス テーマ》

「膝へのアプローチ(まっすぐな脚をつくる)」

膝の捻じれをとりまっすぐきれいな脚をつくるためには、

- ①殿筋群が働く必要性
- ②脛骨(ひざ下の骨)と大腿骨(太ももの骨)のねじれをとる
- ③ニュートラルな骨盤

が最低限必要です。この3つを中心にクラスを組み立てます。

※ピラティスプラスは毎週金曜18時30分～19時30分です。

ピラティスクラスの振替として参加できます。

なお、ベーシッククラスの方は振替チケット+500円となります。

《クラス振替のご案内》

5月15日(水) → 29日(水)に振り替えます。

5月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1週目
2週目
3週目
4週目

※日曜定休

※土曜日アドバンスクラスは6月から再開の予定です。