

教室紹介

11月からの新教室ピラティス担当の**水野先生**です。



【担当レッスン】ピラティス

【好物】もち麦入り梅こんぶおにぎり

【趣味】ドライブ

【特技】何事もポジティブに考えること

【休日】映画鑑賞

【幼少期】とても、おっちょこちょいな子でしたw

【インストラクターになったきっかけ】

ピラティスによって 自分の身体が変わっていく喜びを、
皆さんと共有したいと思ったからです。

【皆さんに一言】

ゆったりとした動作を中心に、運動初心者の方も無理なくご参加いただける教室となっております。
身体の位置を正すと、スムーズに動けるようになり疲れにくくなります。内側から身体を支えることで日常動作の改善や向上が期待できます。

10月に開催された無料教室にスタッフのMさんが参加しました♪

Q 参加前の気持ちは？

Mさん 柔軟性がないので、ついて行けるか心配でした....(汗)

Q 初のピラティス、どうでした？

Mさん 全身の筋肉がほぐれて凄く気持ちよかったです♪

Q ラクorキツイ？

Mさん キツイイメージを持っていましたが、楽に運動が出来ました！

Q 参加した感想&まだ体験した事のない方たちへ

Mさん どなたでも気軽に参加できる教室です。
特に初心者の方にはオススメですよ！



西洋のヨガと呼ばれるピラティスは、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた身体にすることを目的としているため、高齢者や身体に不調のある方でも無理なく取り組めるエクササイズです。
ピラティスは常に動き続けながら行います。身体を正しい位置で動かすことで歪みを改善し日常動作や運動がスムーズに行えるようになります。