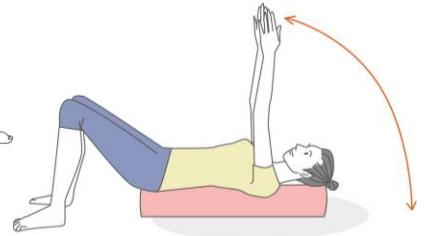
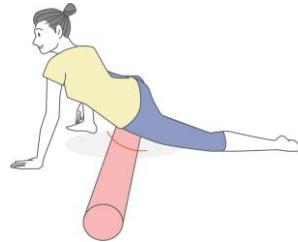
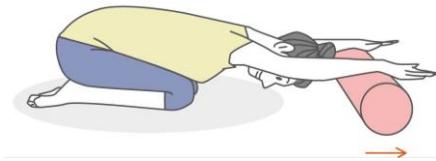




初心者の方も
大歓迎！

「誰でもできるローラーピラティス」 一緒にはじめませんか？

～教室は木曜日の午前中に開講しています。まずは無料体験してみませんか？～



「ローラーピラティス」とは・・・

円柱状のフォームローラーを使ってエクササイズを行います。ローラーであえて不安定性を作り出すことで、集中力を高め自分の身体をコントロールする力をつけていきます。（ローラーは簡易のものですが、貸し出し可能です。）



日常の歩行などの動作の機能を向上させるため、ローラーに仰向けになる姿勢も意識的に行います。



今日のご自身の身体と向き合って
各々でバリエーションを選んでもらいます。
心地よく動いてもらうために情報を共有する時間も不可欠です。

ステップアップしてチャレンジされる方もいれば自分の身体の調子を観察するように選ぶ方もいらっしゃいます。

誰でもできるローラーピラティス
木曜日 10:00～11:00

東広島運動公園のInstagramでは
そのほかの教室も随時案内しています。
是非チェックしてみてください！



木村 美沙子先生

自分と向き合い
調整していくことでしなやかな
動きや美しい姿勢へと身体が変化して
いきます。体の内側から健康的な身体
づくりを目指している方、運動が苦手、
私は身体が硬いと感じている方にこそ
是非一度体験してほしいです。

詳しくは、東広島運動公園
☎082-425-2525までお問い合わせください。