

新春 Special Week のお知らせ

みなさま、明けましておめでとうございます。
2014 年も SATOKO ピラティススタジオをどうぞ宜しくお願い致します。

さて、今日は今月末に開催予定の Special Week のレッスン内容ご案内です。
今回はすべてのコマを通常のそのコマと違う内容のレッスンで
楽しんでもらえるようアレンジしました。
下記に内容を添付いたします。
これを機に是非スタジオへ足をお運びください！

《期間》

1月27日(月)～2月2日(日)

《料金》

1レッスン¥3150+¥500 オフチケットプレゼント

《スケジュール》

1月27日(月)

11時～・14時～ピラティス&ウォーキング
16時～adidas ballet
18時半～・20時～New ツールを使ったピラティスレッスン

1月29日(水)

11時～ピラティススキルでヨガに挑戦！
18時半～・20時～New ツールを使ったピラティスレッスン

1月30日(木)

11時～New ツールを使ったピラティスレッスン
18時半～ピラティス
20時～adidas ballet

1月31日(金)

11時～・14時～・16時～・18時半～ピラティス&ウォーキング
20時～adidas ballet

2月1日(土)

9時～・11時～New ツールを使ったピラティス
14時～・16時～ピラティス&ウォーキング

2月2日(日)

11時～ピラティススキルでヨガに挑戦！

《レッスン内容》

『ピラティススキルでヨガに挑戦！』

ピラティスとヨガは似ています。見た目の動きやポーズに意識がいきがちですが
大事なのは【体幹】と【コントロール】
ピラティスの身体の使い方とヨガのポーズに挑戦してみましょ。う。
仰向けで骨盤ニュートラルが保てているなら、立位でも保てるはず
いつもと少し違うポーズをすることでいろいろな気付きがあるはずです。
正しく身体を使う事の心地良さを感じて下さい！

『New ツールを使ったピラティス』

ピラティスレッスンの中でツールを使う目的はそれを使うこと自体ではなく
より体感しやすくするための手段です。
新しく仲間入りするツールを使い、いつものピラティスをより深く感じてください！

『adidas ballet』

アディダスバレエは、まだ日本には入ってきたばかりで
日本の中でアディダスバレエのプログラムを体験できるスタジオは非常に少ないです。
アディダス バレエはバレエ経験のない方でも
バレエの優雅な音楽と動作を体感できるプログラムです。
トウシューズなしで裸足やバレエシューズで気軽に楽しめます。
美しいスタイル作り、成人病予防、健康維持増進、ストレス解消など、様々な効果を実感してみませんか？

『ピラティス&ウォーキング』

このクラスでは足をきっかけにご自分のカラダの癖やゆがみ
状況を知って頂ける内容になっております。
立ち方、歩き方がキレイな女性って素敵ですよ・・・
「歩くのが楽しくなる♪」そんな日々を過ごしてみませんか？

ご予約はお電話かメール、HPのフォームにて承っております。

TEL : 03-5287-3831

mail : info@s-pilates.com

ご予約お待ちしております！！