

ハリウッド女優やプロスポーツ選手も実践している注目の“美”エクササイズ

# ピラティススクール スクール生募集!

カラダの変化はまず自分のカラダを知ることから

## ✦ ピラティスとは…

ピラティスは、ドイツ人の看護師ジョセフピラティスが第一次世界大戦で負傷した人々のリハビリを目的として生み出したエクササイズです。深い呼吸によりリラックス効果を得られるヨガに対して、ピラティスは身体のコアを意識し正しく身体を動かすことで姿勢がよくなり、しなやかでバランスの良い身体づくりを期待することができます。ジョセフピラティスは「10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で身体のすべてが変わる」と言っています。ぜひあなたもピラティスをはじめてみませんか?



## ✦ ピラティスの効果

**姿勢が良くなり  
美しいボディラインに!**

歪んだ骨盤を正しい位置に戻し、バランスのよい姿勢をキープできるという効果があります。中には、「身長が伸びた」という声も。

**お腹まわりの  
シェイプアップ!**

おなか周りの筋肉を使うエクササイズになるので、おなかの引き締めにも効果的です。

**心身ともにリラックス!**

背骨をひとつひとつ丁寧に動かすことで、副交感神経が刺激され、血行を促進。ストレスを取り除きリラックス効果を高めます。

**胃腸の働きが  
活発になり便秘解消!**

正しい呼吸法をマスターすることで、便秘解消や自律神経の調整、胃腸の働きが活発になります。

## ✦ ルネサンス ピラティススクールの特徴

- **1クラスの定員 20名** 少人数制なので、しっかりと学ぶことができます。
- **国際的なライセンスを持つインストラクター**が確かな指導力でレッスンを担当します。

月4回 **9,900円/月(税込)**  
フィットネス会員の方は2,200円割引

まずは気軽に体験してみませんか?

**体験レッスン受付中 1,100円/1回**

※お一人様、一回限りとさせていただきます。

定員に達し次第受付終了いたします。お早目にお申込みください!!

## ✦ レッスンのご案内 【Aスタジオ・1回60分・月4回実施】

**【火曜】 11:45~12:45 / 担当…中村真二**

【定員：20名】 若干名空きあり ※詳細は担当講師・クラブスタッフまで!!

- \* 月途中のご入会の場合、回数割りにて手続きいたします
- \* 振替制度はございませんので予めご了承ください

<講師資格>

- Polestar Pilatesエデュケーター
- ジャイロトニック&ジャイロキネシスインストラクター
- Franklin Method Level3 Educator
- 日本フィットネス協会 エアロビックダンスディレクター
- 健康運動指導士

