

【6月スタジオからのお知らせ】

★スペシャルレッスンのお知らせ★

今月は・・・
～極上～リラックスリンパヨガ

◆開催日◆

6/9 (土) 10:00～

6/26 (火) 20:00～

2日間、開催決定！！

前半は瘦身効果のあるマッサージクリームを
塗ってマッサージ♪

後半はゆったりヨガを組み合わせ、
身体のたるくなる季節をコンディションしましょう！



★今月のインストラクター特集★

今月は・・・

水曜日、日曜日を担当している**吉田インストラクター**特集です！！

◆担当日◆

毎週水曜日 18:50～シルクサスペンション

20:00～ヤムナ

隔週日曜日 10:00～ヤムナ

11:00～シルクサスペンション

～吉田インストラクターから一言～

暑い！と思う日も増え、だんだん薄着の季節になり

今年は割れた腹筋とプリッとしたお尻をGETすべく筋トレにハマっています。

目標は来年のスパルタンレース出場！！

運動が大の苦手だった私。

三度の飯よりお菓子大好きな私。

先生が出来るんだから私も！と思ってもらえるような身体や体力作りに日々努力！

(でも美味しいお菓子やお店があったら是非教えてください♡)



★レッスン中のお願い★

◆今年度より、ピラティスボディスタジオでは**タオルの持参**をお願いしております！

◆マシン・シルクサスペンションのキャンセルについて

昼レッスンの場合⇒前日21時まで&夜レッスンの場合⇒当日12時まで

上記時間を過ぎてしまう場合はキャンセル料が発生致しますので予めご了承ください。

★代表櫻井より★

梅雨の季節になってきました。天気や気圧の変化の影響が、身体に出やすい時期でもあります。ですが、ピラティスをやっていれば、次第にそのような「外的な要因による影響」を受け難くなります。

ピラティスは、自分自身の中心軸が、しっかりと取れるようになります。心と体の中心軸、と言えるようなものです。

この軸さえあれば外的変化、人間関係の影響などに左右されることなく、本来の自分として快適に過ごしていけるようになるのです。

創始者のジョセフ・ピラティスは、そのようなことまで考えて、このピラティスメソッドを考案しました。

ご自身の気に入ったクラスを組み合わせながら、外的要因に影響されることのない、「自分史上、もっとも快適な私」を目指しましょう！

