



レスミルズ ピラティス

LESMILLS PILATES™

**LESMILLS
PILATES**

筋力
トレーニング × ピラティス

心と身体をリラックス

呼吸・姿勢を整える

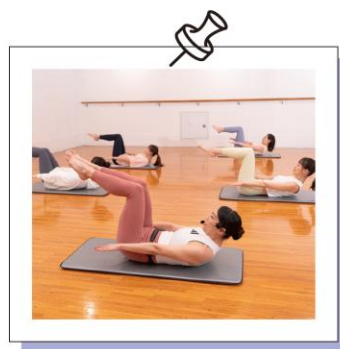
ゆっくりとした動作

③ 何をするの？

呼吸法と身体の可動域を意識しながら、ゆっくりとシンプルな動きで行うピラティスエクササイズ。心地よいビートを感じながらお腹やお尻、背中、股関節まわりをバランスよく鍛えます。

① こんな効果が！

身体の機能性を高める動きを取り入れているため、続けることで呼吸や日常生活でよく使う動きがスムーズになり心地良い毎日を実感できます。心と身体のバランスを整えたい方におすすめです。



詳しくはお気軽にスタッフへお問い合わせください。