

円形状の「フォームローラー」を使用したエクササイズ！

# ファンクショナルローラーピラティス



1回無料体験実施中♪

**新規入会者募集中！**

講師：和田

**場所** 岸和田市総合体育館 多目的室

**日時** 木曜日 19:30～20:30

**受講料** 4,400円（税込） / 月4回  
※事務手数料1,100円（税込）

**対象** 一般 定員20名

動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。

**ファンクショナルローラーピラティスって何？**

日本発のピラティスメソッドで、円柱状のフォームローラーを使用してエクササイズを行います。寝る・座る・立つ・歩く、持ち上げる・振るといった使い方、体幹を鍛え、背骨や骨盤などを正しい位置に整えます

**どんな方にオススメ？**

- ボディラインを美しく整えたい
- 身体を鍛えたい
- 姿勢の歪みを改善したい
- ダイエットしたい