

# ピラティス



集中して身体を丁寧に動かし、楽で美しい姿勢へ

## 【フォームローラーで叶える3つの変化】

### 1. 「気づき」から始まる姿勢改善

フォームローラーを使い、自分では気づきにくい体のクセを修正。効率的な動きを習得！

### 2. 「上手に使う練習」でしなやかに

単に負荷を高めるのではなく、筋肉を正しく使う練習を通して、強くしなやかな肉体へ！

### 3. 「無駄なこわばり」をリセット

姿勢が整うと、肩・腰などの緊張が抜け、驚くほど疲れにくい身体へ！

講師：片瀬 愛

- ・ファンクショナルローラー
- ・ピラティス®マスタートレーナー
- ・フィットネス側弯症トレーナー
- ・骨格に合わせた指導が得意



「体を動かす気持ちよさを感じて来た時より  
スッキリ元気になって帰りましょう！」

レッスン1回／75分  
¥3,300

※お得な回数券もあります

### 開催日時

毎週火曜日 17:30～18:45  
第2・4土曜日 10:30～11:45

東京療院 運動プログラム

東京療院新館 3F受付

03-3280-1861 火～土 9:30～16:30

東京都港区高輪4-9-16 東京療院新館 3F

最新情報は  
公式LINEから

