



理学療法士の先生が教える

「リフレッシュピラティス」で リフレッシュしながら運動不足解消！



～教室は水曜日の午後を開講しています。まずは無料体験してみませんか？～

「ピラティス」って「ヨガ」とどうちがうの？

「ピラティス」はヨーロッパでももにリハビリなどの身体機能を向上させる目的で考案されました。それに対して「ヨガ」の発祥の地はインドで、修行のための瞑想がはじまり。どちらもマットの上で身体を動かして行うエクササイズですが、「ピラティス」はインナーマッスルを意識した動きで体幹を鍛えながら強くてしなやかな身体づくりを目指すのに対して、「ヨガ」は呼吸とポーズを通じて自律神経の働きを整えたり精神的なリラックス効果を目的として内側からしなやかな心と身体へと導いていきます。



「ピラティス」は身体の教習所

教室のモットーは「ピラティス」を通して身体を動かす楽しさを感じ、リフレッシュすること。



ふだんは広島市内でレッスンされている川口先生。理学療法士の資格もお持ちで安心安全に受講できます。

リフレッシュピラティス
水曜日 13:00～14:00

詳しくは、東広島運動公園
☎082-425-2525までお問い合わせください。

正しい身体の使い方を身につけることで不調改善やダイエットなどのボディメイクにも効果的な「ピラティス」。是非一度無料体験にお越しください。みなさまにお会いできる日を楽しみにしています！



川口 和泰先生

東広島運動公園のInstagramではそのほかの教室も随時案内しています。是非チェックしてみてください！

