

Studio Instructor

FE 豊橋飯村店



木下 幸子

マシンピラティス

資格

- ヨガインストラクターJYIA1級
- RYT2000
- マットピラティス(Club Pilates)
- リフォーマーピラティス(Pilates Acadmy)

レッスン内容

- ヨガ
- マシンピラティス

持ち物

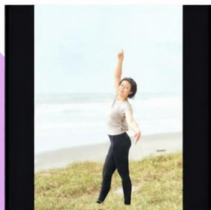
タオル、飲み物

是非ご参加ください！

※インストラクターの予定により日付が変更される場合があります

Studio Instructor

FE 豊橋飯村店



真理

マシンピラティス

資格

- ・ヨガインストラクター
- ・バレトンインストラクター
(バレトンソールシンセシス)
(バレトンスタンディングフロー)

レッスン内容

- ・マシンピラティス

持ち物

タオル、飲み物

是非ご参加ください！

※インストラクターの予定により日付が変更される場合があります

Studio Instructor

FE 豊橋飯村店



Ayako

マシンピラティス

マシンピラティスの期待できる効果

🔥 期待できる効果

- 姿勢改善（猫背・反り腰）
 - 体幹強化（インナーマッスル）
 - 腰痛・肩こりの軽減
 - ボディラインの引き締め（特にお腹・お尻）
- 👉 「痩せる」というより「整って引き締まる」イメージ

レッスンの特徴

- ゆっくりした動き（筋トレより静か）
- 回数は少なめでも「効く」
- 姿勢・体の使い方を細かく修正してもらえる

持ち物

タオル、飲み物

是非ご参加下さい！！

※インストラクターの予定により日付が変更される場合があります。