

姿勢改善トレーナーが教える

# ピラティス講座 (全4回)

毎月  
開催

火曜 or 金曜

10:30~11:30

定員 6名



講師 和田裕貴

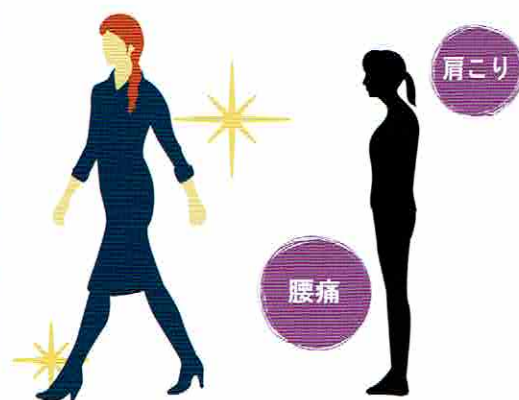
ミス・ユニバース候補のボディメイクや様々な方のダイエットや姿勢改善を成功させるパーソナルトレーナーとして活躍。

## LESSON 内容

### ピラティス × 姿勢改善

美姿勢を手に入れ、内側からのびやかに輝く！

姿勢であなたの印象はがらりと変わります。猫背は百害あって一利なし。老けて見えるだけでなく、肩こり・腰痛など体に色々な不調をもたらします。ピラティスと姿勢改善を組み合わせた当レッスンでは、体の奥にある内側の筋肉を鍛え、すらっと伸び上がる姿勢とメリハリある体づくりを指導します。



## Information!

体成分分析装置で  
部位別の筋肉量・体脂肪量、  
水分量、基礎代謝量など  
身体バランスの過不足を  
無料測定！

開催場所: RAISE Personal Gym

料 金: 10,000円 (税込) / 全4回

日 程: 火曜・金曜のどちらか (月4回)

※開始日より8週間までは振替レッスン可能

持 ち 物: 動きやすい服装

定 員: 6名 ※定員になり次第受付終了します。

# 087-880-6264

完全予約制の為、お電話にてお申込みください。



ウォーターサーバー・メイクルーム完備

トレーニングジム RAISE

高松市今里町1丁目8-11

RAISE.