

再開 ピラティス パーソナル



カラダ、もっと楽に

体験パーソナル実施中
初回限定 50分 4,500円

体のコア（深層筋と腸内）を整え、
しなやかに動く“能動的な体づくり”
を後押しします。

リフォーマー

リフォーマーは、スプリングのサポートにより、
本来使うべき筋肉を意識しやすく、姿勢改善、
ボディラインの引き締め、肩こり・腰痛の緩和、
柔軟性向上などの効果が期待できます。

担当 中川洋子

PHI Pilates Japan
リフォーマーⅠ、マッⅠ、Ⅱ
管理栄養士