

インナーマッスル
姿勢改善には **深層筋** を鍛えられる **ピラティス** がオススメ！！



少人数の教室で
わかりやすく
ご指導します！

姿勢改善だけじゃない！ピラティスの様々な効果

からだに
負担のない
生活が送れる

ダイエット効果
(代謝アップ)

自律神経を
整える

血流が良くなる

正しい姿勢が
身に付く

教室の流れ

- ①ストレッチポールで
日頃の歪み・凝りを解消
- ↓
- ②呼吸法で代謝アップ
- ↓
- ③参加者の症状に合った種目を
ピックアップしアプローチ
- ↓
- ④最後は気持ちよ〜くストレッチ

【参加者の声】

入らなかったスカートがはけるように！

毎週欠かさずレッスンに通い、きつかったスカートも楽に入るようになりました。レッスンが終わった後は1週間の疲れ歪みなどがリセットされた感じです。

Y・Nさん (50代・女性) 教室歴2年・黒川在住

【参加者の声】

プールもプラスして、膝痛・腰痛改善！

ピラティスの運動は私にととても合っていると感じています。エクササイズ後には体がスッキリした感じがして、逆に教室を休むと何となく体調が良くないな…と感じます。教室後のプールウォーキングも長年悩まされてきた腰痛・膝痛の改善に一役買っていると思います。

M・Hさん (60代・女性) 教室歴5年・黒川在住

スポーツクラブ

ご質問だけでも大歓迎！お気軽にお電話ください！

NAP

083-932-1717



ホームページは
「NAP 山口市」
で検索！

山口市黒川2307-2

受付時間 火曜～金曜 10:00～22:00/ 土曜 10:00～21:00/ 日曜 10:00～18:00