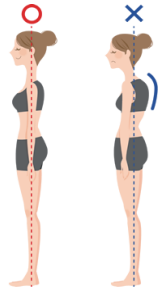


若く見える？老けて見える？その差は“姿勢”だった！

# NAPの「ピラティス教室」で体の歪みを改善して 見た目年齢 マイナス5歳！

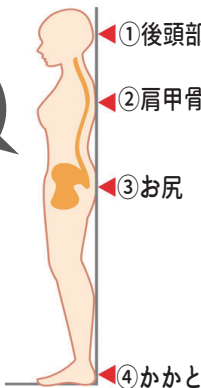


実年齢よりも若く見える人と、老けて見える人の違いは何だと思いますか？肌のハリ・くすみ、髪のコシ、首のシワなど・・・様々な要因はありますが、正しい姿勢が出来ているかどうかも見たい年齢を決める大きな要因の一つになります。ある調査によると、猫背の人は正しい姿勢でない人に比べて、5歳以上も老けて見えたという調査結果も。最近、パソコンやスマートフォンの長時間利用によって、猫背の原因となる、ストレートネックの増加が助長されています。正しい姿勢を身につけて、見た目年齢マイナス5歳を手に入れて、颯爽と明るい気分で毎日を過ごしましょう！

今すぐできる！姿勢チェック！

①～④が壁や柱につきますか？

これが  
美しい姿勢  
です



- ①後頭部 ・①～④を壁につける
- ②肩甲骨 ・腰が反り過ぎないようにお腹を締める
- ③お尻 ・肩の力を抜いて軽く胸を張る
- ④かかと ・アゴを軽く引く

つかない場合は  
骨や筋肉が衰えている可能性が！

姿勢が悪いと

肩こり



腰痛



の原因にも…

レッスンの前後に  
ジム&プールをご利用頂けます！

## ピラティス 2月教室 参加者募集中！

●開催日 2月7日・14日・21日・28日（毎週金曜日）

●時間 11:00～12:00

●会費 7,150円（税込）/月

初回登録月には保険料600円（非課税）が別途必要です。

※1回の単発参加も可能です。（前日までに要予約）1回=2,200円（税込）

●その他 ピラティス短期会員はレッスン日に

ジム利用（10:00～11:00）

プール利用（12:00～13:00）ができます。