body make pilates

こんなお悩みありませんか？

体重は減ったけれど
ウエストはくびれない

筋トレ頑張っているけど
足が細くならない

肩こり・腰痛がひどい

もしかしたら原因は

正しい身体の使い方が
出来ていないせいかも...！

でも大丈夫。

正しいやり方を知れば
理想のあなたになれます！！！

ピラティスで素敵な自分に生まれ変わりましょう！

体験予約

ピラティスとは

1. 骨盤や背骨など骨格の正しい位置を意識しながら動きます
2. インナーマッスルを鍛える
3. 脳と身体の対話

view more

10回で違いを知り
20回で見た目が変わり
30回で身体の全てが変わる
ジョセフ・H・ピラティス

スタジオの特徴

完全プライベート

自分に合ったプラン、
自分のペースで行えるため
なりたい自分になれます
運動が苦手な方でも
安心してください

本来の自分を取り戻せる

レッスンを通して今の自分の
心と身体に耳を傾けることで
余分な感情を取り外し
ありのままの
自分を取り戻せます

姿勢改善

ピラティスを通し
正しい身体の使い方を知り
整えることで
姿勢が良くなります

view more

スタジオ写真 > レッスン風景 > スタジオ写真 >

プラン・料金

単発プラン	月4回プラン	月2回プラン
9000円（税込）/60分	2,8000円（税込）（7000円/回）	1,5600円（税込）（7800円/回）

copyright © body make pilates