

ピラティス リフォーマー Pilates Reformer



トレーナー みと

JOYFIT認定ピラティスパersonalトレーナー
(ピラティスリフォーマー)

JOYFIT認定パーソナルトレーナー

EMSトレーナー

JOYFITSTYLE Core Functional Yogaインストラクター

LesMills BODY BALANCEインストラクター

ピラティス

全身運動・ダイエット・姿勢改善・痛みの軽減等
筋肉をつけてダイエットはもちろん
自律神経を整える効果もあって言われています

リフォーマー

スプリング（バネ）の負荷を調整出来る為
運動が苦手な方でも安全に効果的にご利用できます

目的に合わせて選べるセッション♪

private

悩みの解消や目標に向けて
マンツーマンの指導が受けられる

30分3,000円 (税込3,300円)

60分6,000円 (税込6,600円)

group

グループで楽しく
リーズナブルな価格で指導が受けられる

毎週金曜日 11:30～12:15

45分3,500円 (税込3,850円)

定員2名

初回体験無料♡

一つでも当てはまる方はまずは体験から♪

- 肩こりがつらい
- 綺麗な姿勢を手に入れたい
- 身体を引き締めたい
- ヨガで動きづらいポーズがある



セッション後

前

後



※効果には個人差があります