

しなやかBodyメイク

# ピラティス

人気の青空ピラティスが  
AUに♪♪

インナーマッスルを効果的に鍛えていく話題のピラティス♪  
体の奥に筋肉を付けることにより基礎代謝を上げ、太りにくい身体を作る  
他、歪みを矯正。独自の呼吸法により集中力もUP! 体の全てが活性化され、健康なしなやかなBodyを作り上げることができます。

タオルを使ったストレッチ、ピラティス独自のエクササイズを含むしなやかBodyメイクの他、プロのベリーダンサーが腸を活発にし、くびれ作りにも効くベリーダンスの効果的なエクササイズも交え基礎から指導します。

運動という運動をした事のない方、ダイエットしてもリバウンドを繰り返している方、体の歪みが気になる方、最近運動不足な方、ダンサーでコアトレーニングを強化したい方など、年齢経験は問いません。一度体験レッスンにお越し下さい♪

*Naia Amwaj*

米ネバダ州立大学認定DK BODY Pilates  
マットピラティス、マタニティーピラティス・インストラクター  
ベリーダンサー



毎週水曜日（月3回） 10:00 ~ 11:00

10月の予定: 5日、12日 11月は休講

12月の予定: 7、14、21日

「エリアなかいち」にぎわい交流館AU 3F  
パフォーマンス工房1または2

初回体験 500円 1回1500円または4回チケット5500円

少人数制（チケットはスタジオでのバランスボール・ピラティスと共通。  
詳しくはHPをご覧ください）

持ち物: 水、タオル（ストレッチ用）、ヨガマット

\*\*\*ヨガマットの無料レンタルもごさいます。事前にお問い合わせ下さい。

ご予約・お問い合わせ: [naia\\_raks@yahoo.com](mailto:naia_raks@yahoo.com)

スケジュール: [NaiaAmwaj.com](http://NaiaAmwaj.com)