

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



水曜日 10:00 ~ 11:00

「エリアなかいち」にぎわい交流館AU3階

1月10、17、24日、2月7、14日 パフォーマンス工房2

2月28日 パフォーマンス工房1

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

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ございます。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

その他のレッスンスケジュール：NaiaAmwaj.com