

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**

9月 5、12、19、26日

10月 3、10、17、24、31日

「エリアなかいち」にぎわい交流館AU3F パフォーマンス工房1又は2  
初回体験 **1000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)

詳しくは：[NaiaAmwaj.com](http://NaiaAmwaj.com)