

月曜日
19:30~

60分クラス



強く、穏やかに

Les Mills PILATES

現代的な呼吸法で自身の内面へアプローチ。
新たな活力と穏やかな幸福感を生み出す

01 | 音楽と呼吸法

02 | 体幹の強化

03 | 内面的空間の意識

料金プラン

\ 1ヶ月(4回) /
¥5,000 (税込)

\ 1回利用なら... /
¥1,500 (税込)

まずは体験。

洲本市文化体育館トレーニングルーム



0799-22-6726



◀ HPは
コチラ

＼ レズミルズ ピラティスの /

3つの効果。



01

現代的な呼吸法

アクティブな胸式呼吸を活用し、背骨と体幹の働きを促すことを目指します。

02

体幹の強化

最新の運動科学に基づいて、腹部・臀部・背部・股関節周辺を鍛えます。



03

内面へのアプローチ

心と身体、そして呼吸に集中することで、“自身の内側”への意識が高まり、穏やかな幸福感に包まれます。

レズミルズ ピラティスは、伝統的なピラティスの概念と現代的なフィットネス科学を組み合わせた革新的なワークアウトプログラムです。音楽に合わせたシンプルな動きで柔軟性を高め、体幹を強化し、ボディコントロールを目指します。また、呼吸に集中することで『内面への意識』が高まり、レッスンを終える頃には、きっと穏やかな幸福感に包まれることでしょう。

豊富なスタジオプログラムを楽しめるジム。
あなたの健康をサポートするのは私たち。

コナミスポーツ(株)