

ピラティスのススメ

ピラティスとヨガの違い？

ピラティスは人間本来の動きにフォーカスをして、一つ一つの関節にアプローチをして、骨格のバランスを整えていき、その上で筋肉を刺激していきます。 それに対してヨガはストレッチを中心とした運動を行い、筋肉に対してアプローチをしていきます。ピラティスで骨格を整えることで土台が安定して様々な動きに対応することが可能です。



運動経験や運動習慣はないけど、
健康でいたい方



しなやかで美しいボディラインを
手に入れたい方



姿勢を改善したい方



無理なくシェイプアップしたい方



腰痛、糖尿病、更年期障害、花粉症、
生理痛などでお悩みの方

